O explicare incitantă a Programului în 12 paşi de renunţare la dependenţe!

THENEWYORKTIMES

RUSSELL BRAND

Recuperare

ELIBEREAZĂ-TE *de* DEPENDENŢE

RUSSELL BRAND s-a născut pe 4 iunie 1975 în Grays, Essex, Marea Britanic. Este actor, prezentator de emisiuni radio şi de televiziune, scriitor şi activist.

Şi-a început cariera cu spectacole de *stand-up comedy,* devenind, mai târziu, prezentator la MTV. în 2004 a jucat primul său rol important, în serialul britanic *St. Trinians,* iar un an mai târziu a jucat în comedia *Forgetting Sarah Marshall.*

în 2013 a început o colaborare cu săptămânalul britanic de informaţie şi analiză politică *New Statesman,* devenind cunoscut şi ca activist şi formator dc opinie. în editorialele şi apariţiile sale publice abordează teme şi subiecte sociale, politice şi culturale precum inegalitatea, adicţiile, capitalismul corporatist, schimbările climatice, derapajele mass-media etc.

De-a lungul timpului, a provocat o serie de scandaluri şi controverse, comportamentul său agresiv, cauzat de consumul de droguri, punându-i în umbră realizările. După mai multe arestări şi ajutat de câţiva prieteni, Brand a renunţat la consumul de droguri în 2002.

Traducere din engleză de
MARGARETA MANOLE

RUSSELL BRAND

Recupera re

ELIBEREAZĂ-TE *de* DEPENDENTE

!

Traducere din engleză de
MARGARETA MANOLE

Laurel Kate Brand,
pentru că m-a adus
înapoi, acasă

Mulţumiri

în primul rând, vreau să-i mulţumesc lui Bill W, fondatorul 12 step fellowship, un beţiv, un nebun şi un profet care a avut înţelepciunea şi umilinţa de a face acest program „anonim”. Cumva, el şi cofondatorii au reuşit să-şi pună între paranteze egourile uriaşe pentru a construi acest fenomenal reper.

Le mulţumesc tuturor dependenţilor de droguri şi alcoolicilor care m-au ajutat pe parcursul propriei mele recuperări, prea mulţi pentru a-i enumera aici sau pentru a-i ţine minte, dar cărora le rămân recunoscător pe viaţă şi cu care voi păstra mereu legătura.

începând cu unicul şi magnificul Chip Somers şi adăugând câteva suflete mari, cumplit de vicioase, sălbatici blajini, înţelepţi sălbatici: Alfie, James, Sadie, Sandy B., pentru a-i numi doar pe câţiva. Noreen Oliver, o sfântă înveşmântată în Chanel, cu un briceag în buzunar.

Peggy, o octogenară cu înfăţişare de gangster, cea care împrăştia iubirea precum luna razele, şi Monica, partenera ei – toţi cei de la Friendly House.

Prietenii mei de miercuri, Deano, Uncle Rod, Richard, Mark, Simon, Brian, Will, Steve, Rick, Sam, Leon, Vernon, Jeff, Jake, Damo şi, bineînţeles, Nik.

Tovarăşii care merg alături de mine – Sy, un *siddhu* supărăcios, Jeff, James, Perry.

Jason, dragul meu prieten şi frate, însă „doar în lume…”.

Partenerul meu tăcut, mulţumesc că m-ai apărat şi că n-ai tras prea des! Mulţumesc pentru loviturile venite din dreapta, care i-au oferit lui Andy Carroll curajul necesar de a merge până la capăt.

Bobby Rotii, dragul meu frate care se află în continuare pe calea transcendentă, mulţumesc!

Radhanath Swami, pentru că m-ai ajutat să ies din mlaştină. *Hare Krishna*|

Jimmy M., pentru că mi-a fost mentor şi pentru înţelepciunea sa clasică via Goodison Park. Graţie intensă, „interes de sine luminat” – chestiuni citate în mod constant şi întotdeauna apreciate. Mulţumesc!

Meredith şi Wainwright, familia Churchill: „Vă ador pe amândoi! *Roshis*— înţelepciunea întruchipată.”

Tim M., asasin milos, cel care a aranjat şi a învârtit mai tot materialul acestei cărţi, în mod special foile de lucru şi formula pentru paşii 4—10.

Herb K., pentru această carte: *Twelve Steps to Spiritual Awakening.*

Patrick Carnes.

Tuturor degradărilor şi răzvrătirilor alături de care m
am tratat. Consilierilor şi specialiştilor în sănătate mintală. Jackie. Sam. Tony. Travis.

Tuturor editorilor şi colaboratorilor care m-au ajutat ca scriitor. Ben Dunn, Byngo, Fran, Martino Sclavi, John Rogers.

Gareth Roy, tigrul din spatele obiectivului, care m-a ghidat subtil.

Jengo

Nicola Schuller, Sharon Smith, surorile mele dragi.

Karl Tbeobald, pentru că m-a ajutat în permanenţă să- mi formez o viziune personală asupra lumii. Eroul. Clasei. Muncitoare.

Matt Morgan, pentru îndemnuri şi îmboldiţi.

Gee, pentru nopţile Jedi.

Adam Venit, extraordinarul agent de la Hollywood, cu o inimă nehollywoodiană. Este implicat sută la sută pentru procentul lui de zece la sută.

Simon, Jessica şi tuturor de la WME.

Noii mele echipe de management: Hannah Chambers, care foloseşte „degetul mijlociu” şi „Să ţi-o trag!” pe post de unelte de negociere. Charlie, Katy, Sophie, George. Mulţumesc!

Bev James, care este devotat, puternic şi nefaţarnic. Care a lucrat la această carte doar pentru că are încredere în mine. Mulţumesc!

Tuturor celor de la Pan MacMillan, Jodie şi Hockley, şi Gillian de la citadela Flat Iron.

Şi dragei Carol A., care a început prin a fi o persoană- tampon, care a negociat cu editurile cu o tenacitate elegantă, şi care a devenit partenera mea la această carte. Putere subtilă – exact de ce are lumea nevoie. Mulţumesc!

Introducere

> Aici, în strălucitoarea noastră citadelă, construită din nenumărate ecrane reflectorizante, suntem pe dinafară. Este posibil ca astăzi să ne trezim şi să luăm telefonul în mână, instantaneu şi fără să ne gândim, ochii noştri văzând lumina lui înainte de cea a răsăritului şi ştirile întipărindu-se în minte înainte ca măcar să devenim conştienţi de acest fapt implacabil şi etern: vom muri.

Tu, copiii tăi şi toţi cei pe care îi iubeşti vă îndreptaţi spre cimitir, ştiu că ştii asta. Toţi ştim, dar pentru că asta adună atât de puţine „like-uri” pe Facebook, ne resemnăm şi ne umplem zilele cu soluţii temporare. O cafea, cumpărături pe eBay, masturbare fără tragere de inimă sau un flirt. O zvâcnire de plăcere, precum o cusătură argintie pe un cadavru, care să-ţi ofere impulsul de a merge mai departe. Şi probabil că eşti prea inteligent pentru a „te odihni întru Dumnezeu” sau pentru a citi o carte prăfuită în care poezia ţipă de ură pentru femei, homosexuali sau orice altceva. Poate dacă fizica cuantică descoperă o forţă anume, sau un ţesut, sau un fir, sau ceva care să lege misterul de ceva solid, ceva măsurabil, ai încerca altceva, dar până atunci nu te aşteaptă nimic în afară de un mormânt gol şi o piatră funerară pregătită de inscripţionare cu dalta. Aşa că nu o să te judece nimeni dacă te urci într- un carusel de relaţii distructive şi locuri de muncă nesatisfacătoare,

învârtindu-te-n cerc, niciodată liniştit, niciodată uitându-te cu adevărat înăuntrul tău, niciodată mergând acasă cu adevărat.

Pentru că am avut „darul disperării”, pentru că mi-am distrus viaţa atât de maiestuos, nu am avut altă opţiune decât să caut şi să accept ajutor. Pentru că am fost eliberat de manifestările evidente ale impulsurilor

şi poftelor mele neîncetate, am dat înapoi ca un lacheu, părăsind Regina în timpul unor serii de dependenţe mai puţin evidente, non-letale, dar al naibii de stânjenitoare. Cred că cei 12 paşi şi filozofia cuprinsă în ei, pe care o s-o prezint în paginile care urmează, nu le vor oferi nimic mai puţin decât soluţia la nemulţumirile vieţii şi ale mortii tuturor celor care
au curajul să muncească pentru asta. Iar munca este destul de grea. într-adevăr, e vorba despre o renaştere personală şi această călătorie presupune tot felul de confruntări stânjenitoare cu adevărata ta personalitate. Fii sincer! Ai stat vreodată să inventariezi toate lucrurile care te deranjează – încăierările copilăriei; clocote puternice de furie paricidă; nervii împotriva guvernului sau cauzaţi de trafic, de încălzirea globală, de rasism ori de Apple (pentru că-şi schimbă mereu încărcătoarele)? Când ai de gând să devii persoana care eşti menită să devii? Să-ţi „recuperezi” legătura cu traiectoria dorită? în vacanţă? Când termină copiii şcoala? Când vei primi o mărire de salariu? Tic-tac, tictac. Dalta este pregătită.

Nu scriu această carte pentru că mă cred mai bun decât tine.

Ştiu că sunt chiar mai rău. Am trecut prin viaţă cuprins de spasme şi bâlbâieli, condus

de impulsuri inconştiente, reparând lucrurile temporar, într-un mod atât de crud şi ineficient, încât stricăciunile iniţiale sunt uşor de observat. Versiunea extremă a acestei stări este uşor de identificat, dar cea mai puţin evidentă este la fel de dureroasă şi fără îndoială mai gravă, pentru simplul fapt că ne adaptăm unei vieţi dureroase şi niciodată nu înfruntăm adevărul: există o soluţie.

Ne adaptăm suferinţei unui cămin lipsit de iubire, unui loc de muncă nesatisfacător; prieteniilor lipsite de conţinut şi alienării poleite. Programul în 12 paşi, care mi-a salvat viata, le va schimba vieţile tuturor celor

care-l acceptă. L-am văzut funcţionând de multe ori în cazul persoanelor cu tot felul de dependenţe: de droguri, sex, relaţii, mâncare, muncă, fumat, alcool, tehnologie, pornografie, pariuri, orice vreţi. Asta pentru că instinctul care declanşează impulsul este universal. Este o încercare de a rezolva problema detaşării, alienării şi disperării îngrozitoare, deoarece, până la urmă, problema constă în „a fi uman” într-un mediu prost pregătit, în mod curios, pentru a face faţă provocărilor. Toţi suferim de anumite forme de dependenţă.

Aceia dintre noi născuţi cu o dependenţă clară şi evidentă fată de o anumită substanţă suntem, în multe feluri, norocoşi.

Noi, alcoolicii şi drogaţii, ne-am redus misterul la cicluri mici de pofte şi împliniri. Obiceiurile noastre sunt mai uşor de observat şi, prin urmare, mai uşor de corectat cu implicare personală şi cu ajutor.

Dacă dependenţa ta, viciul tău e ceva de genul „înşelatului pe termen lung” (spre deosebire de, să zicem, „escrocheria de moment”), atunci poate dura ani întregi până să-ţi descoperi problema. Dacă eşti dependent de relaţii vicioase, mâncare dăunătoare, şefi abuzivi, conflicte sau pornografie, poate dura o viaţă până să depistezi problema şi se pare că doar o viaţă avem. Această carte nu se adresează doar extremiştilor

>

ca mine. Nu, această carte este pentru tine.

Simţi că lipseşte ceva? Instinctul îţi spune că nu eşti destul de bun? Că te-ai simţi mai bine dacă ai face ceva, fie că ai mânca un Twix, fie că ai cumpăra nişte pantofi ori ai fuma un joint sau ţi-ai găsi un loc de muncă bun? Dacă aşa stau lucrurile, nu sunt prea surprins, pentru că trăim în era dependenţei, în epoca în care ne-am scufundat toţi în gândirea dependentă. Este moda culturii noastre. Consumerismul reprezintă deopotrivă stimulul şi răspunsul ca model de existenţă. Ideea că ai putea cumva să-ti îmbunătăţeşti viata atingând obiective materiale primitive – fie că este vorba despre o relaţie ideală, despre un loc de muncă ideal, despre un covor berber sau despre heroină în valoare de 40 de lire –, ideea fundamentală după care „totul ar fi bine, dacă aş obţine X, Y, Z” persistă şi este total greşită.

Dependenţa apare atunci când nevoile biologice imperative, precum nevoia de a mânca, de a face sex, de relaxare sau de a obţine un anumit statut social, devin atât de importante, încât te aduc în punctul de distrugere. Dependenţa este exacerbată de cultura carei exploatează mecanismul în mod normal şi este o metodă al naibii de bună de a vinde batoane Marş şi maşini Toyota. în cazul dependenţei mele, toate acţiunile legate de impulsul adictiv au avut în spate credinţa ciudată că respectivele acţiuni vor rezolva o anumită problemă.

în această carte vom discuta (deşi eu voi vorbi cel mai mult) despre cum putem să ne înfrângem obiceiurile distructive şi opresive, despre cum să ne eliberăm de gândirea tiranică şi să fugim din închisoarea invizibilă a dependenţei din noi către o nouă libertate, în prezent.

Ce mă face să fiu calificat pentru o asemenea responsabilitate? O responsabilitate care în alte limbaje ar fi numită pace interioară, conştientizare, împlinire personală sau, ceva mai pompos, „iluminare", „nirvana" sau „conştiinţă în Hristos"? Cu siguranţă, nu vreun ascendent moral pe care l-aş avea faţă de voi.

Autoritatea mea nu coboară dintr-un vârf de munte abrupt şi stoic de dreptate solemnă. Acest manual de autorealizare nu s-a născut pe o culme, ci în noroi. A fi om este un fapt comun. Suntem toţi în noroi. Eu sunt calificat pentru că sunt mai dependent, mai narcisist, mai condus de pofte şi de nevoia de putere şi recunoaştere. Toate lucrurile care mi-au ieşit în cale
încă de[1] când eram în leagăn în Grays[3] şi până în timpul goanei după Hollywood, şi care mi-au oferit plăcere, au fost de mult apucate şi consumate, şi dezmierdate, şi futute, şi fumate, şi supte şi... pentru ce? Cenuşă!

Te-ai întrebat vreodată dacă ai opţiunea sau dreptul de a fi fericit? Marşul agitat şi lipsit de sens al vieţii urbane pare să confirme

constant că fericirea nu este o opţiune. Scările rulante sunt ca benzile transportatoare către un cimitir comun, străzile gri, ca un ţarc. Slavă Domnului că (încă) n-am ajuns la închisoare, dar, dacă ar fi să aleg ceva de pe o scală care clasifică lucrurile de la cel mai rău la cel mai puţin groaznic, aş alege mereu libertatea. De la cel mai rău – să fii închis singur într-o celulă de izolare de nivel A, securitate maximă – la cel mai puţin groaznic, cu frânturi crescânde de libertate la nivelurile B şi C, cu privilegii precum o mică bucătărie sau o bibliotecă (dacă e să ne luăm după filmul *închisoarea îngerilor (The Shawshank Redemption),* până la închisori deschise de unde prizonierii pot ieşi în oraş pentru câteva ore. Unde anume pe scara libertăţii se încadrează viaţa unui bărbat ori a unei femei dintr-un apartament mizer, prizonierii dependenţei de droguri, care supravieţuiesc din ajutoare sociale, sau a cuiva blocat la un loc de muncă pe care-l urăşte, sau a unui copil de şcoală care ar prefera să renunţe, toţi trăind cu un ghem în stomac?

> „Dacă eşti dependent de relaţii vicioase, mâncare dăunătoare, şefi abuzivi, conflicte sau pornografie, poate dura o viaţă până să depistezi problema şi se pare că doar o viaţă avem. Această carte nu se adresează doar extremiştilor ca mine. Nu, această carte este pentru

tine.”

Sau viaţa mea? Sau viaţa ta? Nu spun că-i mai rău să ai un loc de muncă în Londra pe care să-l urăşti decât să fii un prizonier vesel de nivel C, fugind de la atelier cu o cheie de piuliţe; spun că, într-un fel sau altul, suntem toţi prizonieri de diferite categorii.

Pregăteşte-te să mă împuşti cu cinism, pe loc, pentru că urmează să fac legătura dintre un penitenciar de primă clasă şi o experienţă recentă din viaţa mea de răzgâiat. în timpul unui turneu în Australia, călătoream în mediu închis – de la avion la maşină la

minunata cameră de hotel şi pe scenă – şi m-a lovit, subit, o dorinţă arzătoare de a scăpa; dorinţă pe care nam putut s-o ignor. Am ajuns la Brisbane, la un hotel cu multe etaje şi de prost gust, şi am fost condus într-o cameră de un confort îndoielnic, dar când uşa s-a închis în urma paznicului extrem de prietenos şi am rămas singur, nu puteam să deschid nicio fereastră, pentru că, ei bine, aceste clădiri sunt foarte înalte şi este periculos. Cel mai probabil din cauza sinuciderilor. Nu poţi ieşi la aer, aerul respirat este „împachetat” şi reprezintă unul dintre bunurile erei noastre risipitoare care se reciclează compulsiv.

Acum sper că nu încerc să maschez un acces de furie într-o epifanie, dar mă

simţeam prins, simţeam că nu mai am acces la natură cum ar fi cerul, cerul din interior, nu puteam să respir, să fiu om. Dintr-odată, am simţit că trebuie să mă lupt pentru a avea acces la condiţiile naturale, într-un moment de groază am simţit cu forţa G schimbul rapid din vânător în vânat. Nu e de mirare că oamenii tânjesc după animalitate şi senzaţii tari brutale. Nu e de mirare că oamenii fac sex în public, aburind parbrizul, aprinzând lanternele şi farurile, căutând străini îngrămădiţi, împerecheaţi în întuneric, pentru uşurarea pătrunzătoare a unui orgasm. Nu e de mirare că oamenii folosesc pornografia, aplecaţi peste laptop, gâfâind fără aer, seriosi şi dedicaţi precum un funcţionar zelos să îndeplinească o sarcină zadarnică. Nu am scăpat de mult de această formă de eliberare. De obicei râd apoi. De îndată ce obiectivul biologic a fost îndeplinit, ies din această vrajă fără minte. Mă uit la mine şi câteodată mă întreb cu voce tare „Ce a fost asta?”, ca o maimuţă căreia îi revine conştiinţa, şi mă uit înapoi: „Chiar a fost asta cea mai bună ideea a ta de a repara modul în care te simţi? Acum dă-mi nişte şervetele şi o

? ɹ > > >

Biblie.”

Ce facem când ne masturbăm? Sau când ne îndopăm abuziv cu mâncare? Sau cu băuturi prosteşti? Pe cine ajutăm? Care este planul?

Sentimentul pe care l-am avut la hotel este

real. Nevoie de conectare. Sentimentul pe care l-am avut când mă drogăm era real. Sentimentul, nevoia sunt reale. Sentimentul pe care îl ai, conform căruia „mai există şi altceva”, este real.

Ce se întâmplă când nu acţionezi conform impulsului? Ce se află de partea cealaltă a nevoii mele de a mânca şi de a vomita? Singura modalitate de a afla este aceea de a nu mai face acel lucru, iar acesta este un act inedit de credinţă.[5]

Apropo, uite cum am rezolvat „problema”: am plecat de la hotel în zori. Mi-aş fi dorit să pot spune că m-am mutat într-o „comunitate de indigeni, lângă râu”, unde ne-am cultivat propriile legume şi am cântat melodii despre strămoşii noştri, şi un bătrân mi-a tatuat un zeu iepure pe vintre, şi mi-a spus că deţin un spirit real, şi mi-a dat un nume tribal, şi atunci mi-am dat seama de rolul meu în lume – „să mă conectez cu Marele Necunoscut”, să tes conştiinţa omului cu cea a naturii într-o tapiserie perfectă, să spun povestea unităţii cu atât de multă claritate, încât însusi[3] Dumnezeu ar veni în sprijinul binelui şi[3] natura s-ar ridica prin şuvoaie şi crengi, şi flăcări, şi pene, şi inundaţii şi ne-ar duce în rai. Veşnicul şi atotprezentul rai din noi.

Dar, de fapt, m-am mutat la un hotel mai bun, cu balcon.

Acela a fost momentul în care nihilismul m-a

cuprins pe nesimţite – o acceptare pesimistă a inutilităţii zace în toţi dependenţii, ca un defibrilator care ne impulsionează să mergem mai departe. Acum, după paisprezece ani recunoscători de abstinenţă, mă identific destul de mult cu persoanele despre care aud că nu pot renunţa la droguri. Le înţeleg. îmi amintesc şi, mai mult de atât, retrăiesc acele momente ocazional.

„Ştiu că nu va funcţiona (aceste droguri, această băutură, această acţiune distructivă şi dispreţuitoare), dar îmi va distrage atenţia de la prezent, pentru moment. Si asta este suficient.”

Am veşti bune pentru cei căzuţi, pentru aceia dintre voi care citiţi această carte disperaţi – drogaţii, alcoolicii, cocainomanii, anorexicii, bulimicii, dispepticii, perverşii, codependenţii, dependenţii de dragoste, cazurile fără speranţă: eu cred că dependenţa este, de fapt, o chemare. O binecuvântare. Aud un ritm în spatele bătăii, în spatele sunetului ascuţit şi discordant făcut de fluxul gândirii mele. Un puls adevărat în spatele tunetului bombastic al tobei ego- ului. Acolo, în linişte, prezenţa neacordată a altui lucru. Ce poate fi această altă conştiinţă? Doar acompaniamentul sublim al unghiilor mele care cresc, al inimii care bate şi al sângelui care curge prin vene? Aceste fenomene fizice şi perceptibile ale corpului au vreun echivalent într-o lume

mai puţin evidentă? Suntem noi, dependenţii, precum animalele care fug din calea unui tsunami, simţind pericolul? Suntem noi pe aceeaşi lungime de undă cu nişte semnale asurzitoare care impun anestezia? Ce este durerea? Ce este? Ce vrea?

Acum, cu tot acest entuziasm, să nu uităm că aceasta este o carte de *self-help,* un ghid care abordează dependenţa în toate formele ei, un ghid care cuprinde anumite principii ce te vor scoate din suferinţă, oricât de silenţioasă sau de solicitantă ar fi starea ta*

>

Una dintre părţile inevitabile şi, de fapt, cea mai bună din acest proces este dobândirea unei credinţe într-o putere superioară* Nu spun că trebuie să devii habotnic* De fapt, eşti deja habotnic, dacă te gândeşti la „habotnic” ca la cineva care îşi trăieşte viaţa aderând la un set de credinţe şi principii şi ritualuri de comportament. Majoritatea persoanelor din Vest aparţin unui cult popular al individualismului şi materialismului în care goana după dorinţe triviale şi meschine reprezintă un ritual zilnic. Dacă citeşti acest volum în special pentru că ai probleme cu dependenţa, fie de anumite substanţe, fie de comportamente, faci parte dintr-o sectă avansată, cu practici extrem de deosebite şi devotionale, câteodată atât de înrădăcinate, că nu mai este nevoie să fie filtrate de „raţiune”, ci

sunt crezute cu o intensitate nechibzuită. „Dacă îmi găsesc jumătatea, totul va fi bine.” „Dacă o să am un orgasm sau dacă mănânc o jumătate de kilogram de îngheţată, voi fi bine.” Acest program ne cere să luăm în considerare posibilitatea speranţei* Speranţa că o perspectivă diferită este posibilă* Speranţa că se poate şi altfel.

Pentru a urma acest proces – căutarea fericirii, sau mulţumirii, sau sentimentului de libertate – trebuie să credem că aceste lucruri chiar există.

Prin investigarea vieţii mele, mai degrabă macabră şi, câteodată, să recunoaştem, al naibii de fascinantă, am dat, fără să vreau, peste nişte oameni şi idei incredibile care, zi după zi, clipă de clipă, m-au ridicat din mizeria strălucitoare şi m-au adus în prezenţa a ceva ancestral şi atemporal care, cred, indiferent de problema ta, îţi va oferi acces la Soluţie.

Cei 12 paşi

> Mă cunoşti doar. Ştii că urăsc sistemele, în special Sistemul, un set de instrucţiuni false pe care noi, oamenii obişnuiţi, trebuie să le respectăm, în timp ce persoanele cu adevărat libere se lăfăie în privilegii. Aşa că imaginează-ţi opoziţia mea iniţială faţă de acest sistem în 12 paşi: „Nu-mi spune ce să fac, sunt un individ, un nonconformist, un escroc, un poet care hoinăreşte prin sălbăticia biciuită de vânt, strigându-şi cântecul în lumea solemnă şi critică.

Mai ales că, în forma sa originală, în programul în 12 paşi se rosteşte cuvântul „Dumnezeu” la fol de liber şi frecvent ca şi cum l-ar utiliza un bolnav de un ecleziastic sindrom Tourette. Am stat în camerele reci din zona rurală britanică resemnat şi disperat, holbându-mă la acele edicte sumbre de pe perete, gândindu-mă „poate pentru tine, dar nu şi pentru mine”. în mod curios, o examinare ulterioară a acestor principii a demonstrat că o atare gândire egocentrică, egoistă, este atributul definitoriu al stării de dependenţă. Egocentrismul este ceva alunecos; cuprinde mult mai multe decât vanitatea. Nu este vorba doar de Fonzie, care se uită la el cu o uimire satisfăcută, scotându-şi fundul în evidentă, nu. Aici
este vorba despre un exemplu de egocentrism mult mai opac. Dacă partenerul tău este puţin capricios, ştii ce înseamnă personalitatea egoistă sau dificilă şi iei rolul de îngrijitor asuprit, mergând

mereu în urma lui spunând „Nu ştiu ce s-ar face fără mine”, iar asta este o altă formă de egocentrism. Faci din tine şi din sentimentele tale în legătură cu această situaţie centrul ontologic (constant!) al lumii. Poţi fi tu şi în altă formă? Mai ales că toţi ştim, nu-i aşa, că fericirea absolută a lumii de astăzi este ca tu să poţi să fii tu, iar eu să pot să fiu eu, să butonezi un televizor, să te benoclezi la picioare, totul este despre mine, mine, mine, produsul perfect, vacanţă, balsam de păr, furnizorul de telefonie pentru persoana mea unică. Ei bine, este în regulă şi la modă, dar nu prea ştiu ce este „eu” sau ce vrea „eu”, iar acum mă întreb dacă este bine pentru „mine” să mă gândesc la „mine” toată ziua.

Prima dată când am văzut paşii, mi-am zis: „Hmm, puţin cam religios, cam pios, cam ambiţios.” Aveau aerul acela de ceva „creştinesc”. Uită-te la pasul al treilea: „Să ne îndreptăm voinţa şi vieţile către slujirea Domnului” – ia-o uşor, bătrâne, asta sună precum o versiune comodă a ISIS.

Dar acum ştiu că poţi fi un musulman pios dependent de zahăr, un evreu ateu care se uită prea mult Ia pornografie, un hindus care nu poate fi credincios sau un umanist care cheltuieşte mai mult decât îşi permite, iar acest program se va plia fără efort pe defectele şi calităţile tale, aducându-te pe drumul pe care trebuia să mergi dintotdeauna, făcând din tine, destul de

simplu, cea mai bună versiune posibilă a ta. în cazul meu, după cum vei vedea, asta include multe defecte bune, câteva gânduri ciudate şi izbucniri ocazionale de comportament.

Dacă te uiţi pentru prima dată la aceşti paşi, observă-ti sentimentele în legătură cu ei.

i *0*

1. Am recunoscut că nu avem nicio putere asupra dependenţelor noastre şi că vieţile noastre au devenit de nestăpânit.
2. Am ajuns să credem că o putere mai mare decât noi ne poate aduce pe calea cea bună.
3. Ne-am hotărât să ne îndreptăm voinţa şi vieţile către slujirea lui Dumnezeu, aşa cum Dam înţeles noi.
   >
4. Am întreprins o căutare şi un inventar moral neînfricat asupra noastră.
5. Am recunoscut în faţa lui Dumnezeu, a noastră şi a tuturor fiinţelor umane natura exactă a viciilor noastre.
6. Am fost complet pregătiţi să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne scape de toate defectele caracterului nostru.
7. Dam rugat cu umilinţă să ne îndepărteze neputinţele.
8. Am făcut o listă cu toate persoanele pe care le- am rănit şi am fost dispuşi să le cerem iertare.
9. Le-am cerut iertare în mod direct acelor
   persoane oricând a fost posibil, în afara cazurilor în care asta le-ar fi făcut mai mult rău lor şi celor din jur.
10. Am continuat să ne analizăm şi să

recunoaştem imediat atunci când am greşit.

11. Am căutat ca prin rugăciune şi meditaţie să ne îmbunătăţim legătura conştientă cu Dumnezeu, aşa cum L-am înţeles noi, rugându-ne doar pentru înţelepciunea voinţei Lui asupra noastră şi pentru puterea de a-I îndeplini această voinţă.
12. Pentru că am avut parte de o iluminare spirituală ca rezultat al acestor paşi, am încercat să transmitem mesajul şi celorlalţi dependenţi şi să punem în aplicare aceste principii în toate aspectele vieţii noastre.

Aşa privesc eu acum aceşti paşi şi aşa te invit şi pe tine. Cu siguranţă, asta face ca totul să fie mai uşor. Probabil că am exagerat cu termenul de „distrus”, dar ideea este că acest sistem practic poate fi folosit de oricine.

1. Viaţa ta este puţin cam distrusă?
2. S-ar putea ca viaţa ta să nu fie distrusă?
3. Iţi vei repara singur viaţa?
4. Notează toate lucrurile care îţi distrug viaţa sau care ti-au distrus vreodată viata şi nu minţi, nu omite nimic.
5. Fii sincer şi spune-i cuiva de încredere cât de distrus eşti.
6. Ei bine, aşa am descoperit destul de multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios?
7. Eşti dispus să trăieşti o viaţă nouă care nu este despre tine şi despre fostele tale probleme? Trebuie!
8. Pregăteşte-te să le ceri iertare celor

afectaţi de modul tău distructiv de a fi.

9. Acum cere-ţi iertare. Dacă nu cumva asta va înrăutăţi lucrurile.
10. Ai grijă la mentalităţi şi comportamente distructive şi recunoaşte-le atunci când apar.
11. Rămâi conectat la noua ta perspectivă.
12. Priveşte viaţa într-un mod mai puţin egoist, fii mai drăguţ cu ceilalţi, ajută pe cine poţi.

Cum rămâne cu preţioasa mea individualitate? Nu-mi pot subjuga mintea unui sistem unic, „închisoarea filozofică nu a fost construită ca să mă poată reţine pe mine, dragă!”. Poate chiar aşa stau lucrurile, iar autoritatea împotrivirii este în regulă şi la modă, dar sigur ideea este de a rezista opresiunii sau exploatării de către acea autoritate? Aici nu este vorba de nicio opresiune sau exploatare. Mai mult chiar – şi acum stinge luminile şi ascultă coloana sonoră a filmului *Zona crepusculară (Twilight Zone)* –, „cine este eul pe care încerc să-l protejez?”. Aceasta este întrebarea la care vom răspunde în aceste capitole, probabil. Deşi, sincer să fiu, încercarea de a înţelege adevărata natură a Sinelui a pus în încurcătură cele mai strălucite minţi ale umanităţii, încă de la începuturile ei. Cu toate astea, îmi plac provocările.

Acum, aşa cum eu am înlocuit termenul „dependenţă” cu „droguri”, aşa trebuie să îl înlocuieşti şi tu cu termenul corespunzător.

De exemplu, cu mâncare, tehnologie, pariuri, relaţii obsesive, pornografie – cu orice vrei să schimbi. Gândeste-te la tine ca la un computer virusat, iar acesta este codul care te va curăţa. Dacă urmezi acest drum, dacă faci lucrurile indicate în această carte, se va declanşa o schimbare în tine.

Apoi, dacă ai o problemă evidentă cu dependenţa, ai noroc: există deja o metodă incredibil de eficientă pentru a o aborda şi pentru a-ţi redirecţiona energia distructivă a stării tale către o nouă existentă. Te vei î identifica foarte mult cu situaţiile din această carte şi ea va reprezenta un tovarăş util către alte volume şi grupuri de sprijin disponibile. Dacă ai o boală mai vicleană, o tristeţe, o nemulţumire, un dor peste care nu poţi trece, îţi promit că percepţia ta se va schimba odată cu propria lume, dacă aplici acest program cu sinceritate.

Acum există sute de mişcări care includ cei 12 paşi cu tinte noi referitoare la fetişuri necunoscute: narcotice, pariuri, mâncare, *gaming,* sex, colecţionat. De fapt, acum există suficiente organizaţii de succes care folosesc metoda pentru a ne demonstra că acest ciclu de dependenţe este iniţiat de o dorinţă comună. Când am dat pentru prima oară peste cei 12 paşi, a trebuit să-i aplic la dependenţa de droguri şi alcool. Au funcţionat. Apoi Ia dependenţa de sex, mâncare şi

muncă. Funcţionează. Acum îi aplic la toate

gândurile şi sentimentele pe care le am, ştiind că acestea reprezintă mijloace de negociere a experienţei mele cu lumea exterioară şi locul meu în aceasta. Viata mea » J profesională, domestică, spirituală, şi viaţa nouă, de tată, sunt trăite prin intermediul unei hărţi trasate cu ajutorul acestor principii. Nimeni nu foloseşte cei 12 paşi la fel, clauzele lor multiple permiţând o diversitate individuală nelimitată.

Acest program mi s-a părut cel mai satisfăcător şi în acelaşi timp cel mai provocator prin faptul că mi-a dezvăluit credinţa indiscutabilă conform căreia eu eram centrul universului şi scopul vieţii mele era acela de a-mi îndeplini dorinţele.Dacă nu era posibil, sufeream din cauza asta în moduri colorate şi creative. Aşa că în timp ce acest program va funcţiona pentru tine indiferent de credinţa ta sau de lipsa acesteia, te va scăpa de ideea (fie că eşti sau nu conştient de ea) conform căreia tu şi dorinţele tale reprezentaţi motivaţiile definitorii ale vieţii tale. Motivul pentru care am lucrat cu programul celor 12 paşi a fost disperarea. Motivul pentru care continui să fac asta este pentru că au trezit în mine imposibilitatea fericirii bazate pe fosta mea concepţie asupra lumii: aceea conform căreia eu sunt centrul lumii şi ceea ce vreau eu este important.

Pot mărturisi că cei 12 paşi funcţionează şi în cazul problemelor severe de dependenţă. Dacă suferi de aşa ceva, ar trebui să te înscrii într-un grup de sprijin care foloseşte adecvat cei 12 paşi. Speranţa mea pentru această carte este că oriunde te-ai afla pe scara dependenţei – bolnav cronic, îngrijorat sau pur şi simplu în căutarea unei schimbări – te vei bucura de funcţionarea acestor paşi Ia fel cum am făcut şi eu, într-un mod sincer, deschis şi din toată inima.

Dacă eşti ca mine, îţi place să faci lucrurile pe jumătate. Eu aş cumpăra o carte despre alimentaţia sănătoasă sau despre meditaţie şi ar fi suficient, aş folosi instrumentul social al „consumerismului” pentru a-mi satisface nevoia şi cam atât. O carte despre alimentaţia sănătoasă, rămasă neatinsă pe raft, nu îmi va îmbunătăţi indicele de masă corporală, orice naiba ar însemna asta. O carte despre meditaţie, azvârlită pe jos, nu-mi va înnobila conştiinţa şi nu mă va acorda cu Marea Unitate din spatele gândurilor şi sentimentelor mele.

Dacă nu vei face lucrurile indicate în carte, poţi la fel de bine să-ţi cheltuieşti banii pe prăjituri sau la pariuri. De asemenea, nu vreau să-ţi zic asta, dar nu este uşor. Nu este un ghid numit „Cum să-ţi schimbi viaţa în zece minute lenevind, scriind mesaje universului şi ascunzându-le sub pernă”. Este al naibii de greu. Este cel mai greu lucru pe care l-am făcut vreodată. De fapt,

nu – cel mai greu lucru pe care l-am făcut a fost să mă chinui crezând că pot obţine plăcere din lumea materială, fie prin faimă, fie prin bani, droguri sau sex, ajungând mereu la aceeaşi prăpastie mohorâtă de nemulţumire ostenită.

De aceea, primul pas zice: „Sunt distrus, nu se îmbunătăţeşte nimic, vreau să mă schimb.” în mod tacit, ai făcut asta citind până aici.

Viaţa ta este puţin cam distrusă?

Pasul 1: Am recunoscut că nu avem nicio putere asupra dependenţelor noastre şi că vieţile noastre au devenit de nestăpânit.

Aceasta este o invitaţie la schimbare. Procesul este complicat doar pentru că majoritatea suntem oarecum împărţiţi, de obicei o parte din noi vrea să schimbe un comportament negativ şi blamat, în timp ce cealaltă parte vrea să îl păstreze. Pentru mine, recuperarea este o călătorie către conştientizare. Lasă-mă să-ţi explic ce vreau să zic folosind experienţa mea plictisitoare de dependent şi alcoolic standard.

Am simţit mereu că eram cumva prea deştept pentru ceva precum un „program de viaţă”, mai ales pentru unul care avea influenţe religioase. Nu pentru că aş fi crezut că religia era „opiul popoarelor” – şi

chiar dacă ar fi fost aşa, aş fi servit şi eu puţin, pentru că adoram opiul. Ci pentru că eu credeam că era ceva stupid. Mediocru, plictisitor, stupid, gălăgios, isteric, stupid. O prostie provincială. Uimitor de stupid. De exemplu, creştinismul – ori este atât de medieval şi pierdut în ceremonii că devine monoton şi ridicol, ori încearcă să îl modernizeze şi îl fac de prost gust. Chitare ieftine, pulovere şi priviri atotştiutoare şi compătimitoare. Nu. Mulţumesc.

Am avut două atuuri: primul – cei 12 paşi mi-au fost prezentaţi de un ateu convins, al doilea – eram chiar disperat. Eram distrus. Nu mai aveam nicio idee şi nici energie, continuam să mă mişc doar din inerţie. Renunţasem să mă mai gândesc la motivele pentru care mă simţeam trist, sau diferit, sau deznădăjduit, ştiam doar că aşa mă simt, şi am abandonat această
informaţie undeva în minte, neabordată, ignorată, putrezind. Intre timp beam şi abuzam de droguri pentru a rămâne treaz şi funcţional, pentru a nu mai fi doborât de tristeţe. Dacă m-ai fi bătut pe umăr şi ai fi spus „Hei, Russell, ce planuri ai?”, probabil că aş fi îngăimat din reflex ceva bolnăvicios de optimist precum „îmi aştept pauza” sau „Anul viitor pe timpul ăsta voi fi cineva”, dar în sinea mea ştiam că nu aveam niciun plan.

Acum te întreb pe tine, tu ai vreun plan? Nu trebuie să-mi răspunzi acum, de fapt, nu are rost să-mi răspunzi deloc, având în vedere că nu sunt acolo (acum eşti singur, citind

asta!), dar în ceea ce ar trebui să fie sanctuarul minţii tale spune-ţi: „Am un plan. Ştiu încotro mă îndrept.” Modalitatea mea de a lupta cu anxietatea tacită a incertitudinii a fost de a găsi plăceri care să-mi distragă atenţia. Nu stăteam niciodată pe loc.

Foarte rar, reflectam asupra vieţii. îmi susţineam starea cu lucruri care îmi distrăgeau atenţia.

Aceasta este o detaliere acceptată din punct de vedere clinic a ciclului dependenţei.

Dacă acest model se potriveşte vieţii tale pe care ai vrea să o schimbi, este posibil ca şi cei 12 paşi să fie pe placul tău. Să vedem:

Ciclul dependenţei în 5 puncte

1. Durerea
2. Folosirea unui agent care dă dependenţă, precum alcoolul, mâncarea, sexul, relaţiile adictive care alină şi distrag atenţia
3. Anestezie temporară sau elemente care să distragă atenţia
4. Consecinţe
5. Ruşine şi vină, care provoacă durere sau o stimă de sine scăzută

Şi iar ajungem aici. îţi voi spune cum funcţionează aceste etape la mine şi poţi urmări mental problema ta, aplicându-le – şi nu crede că tu eşti bine dacă eu par mai nebun decât tine, ţine minte că acest aspect este cel care mă recomandă pentru a scrie această carte. Sufeream. Pentru o perioadă

mai lungă decât îmi pot aminti, nu nvam simţit destul de bun. Acum, că sunt puţin mai bătrân, mă gândesc: „Cum adică, destul de bun?” Comparativ cu ce, când, unde, cum? Dar atunci, în copilăria mea gânguritǎ şi agitatǎ şi în adolescenta năvalnicǎ şi frenetică, mă simţeam ɹ ? ɹ inadecvat, incomplet. Nu destul de bun. Şi suferind. Priveam lumea ca printr-un acvariu şi mă simţeam singur. Nu aveam mijloace pentru a mă descurca cu acest sentiment, aşa că a trebuit să inventez unele. Asta se încadrează la numărul 2 din ghidul cu 5 puncte. Am folosit un agent provocator de dependenţă, iar în încarnarea timpurie a comportamentului meu de dependent am ales o toxină inofensivă, zahărul. Ciocolata. Mâncarea. Luam ceva în gură şi mă simţeam mai bine, ce era greşit în asta? lartă-mă dacă par superior, vreau doar să înţelegi câteva lucruri esenţiale:

> Nu trebuie să nu mai bei timp de douăzeci de ani începând de astăzi. Nu trebuie să renunţi la pâinea albă pentru eternitate, chiar acum. Acest clişeu de „câte o zi pe rând” luat ca atare nu
>
> este mai puţin profund decât orice filozofie estică de tipul „trăieşte clipa” pe care am întâlnit-o vreodată. „Ziua de azi e tot ce am.”

îmi controlam sentimentele prin mijloace externe, iar obiectivul în sine nu este deloc unul rău. Nu are rost să demonizăm biscuiţii

cu ciocolată, nu ei în sine sunt problema. Nu o să-ţi dărâme uşa de la intrare din proprie voinţă, nu o să-ţi bage lumina lanternei în ochi în timp ce dormi, trăgându-te jos din pat şi îndesându-se pe gâtul tău. Participarea conştiinţei tale este o condiţie preliminară. Pentru unii oameni, un biscuit cu ciocolată este un ospăţ inofensiv. Pentru alţii, o picătură de rom sau un praf de heroină sunt doar nişte tonice. Heroina te va scăpa de criză mult mai rapid decât un biscuit cu ciocolată, dar ideea de bază este funcţionarea acestui agent extern în viaţa ta. Numărul 3 este o amorţeală temporară, momentul răsuflării uşurate şi recunoscătoare, după-biscuit, după-sex, după-mesajul primit de la persoana pentru care ai o obsesie, după-orice te face să te simţi mai bine. Punctul 4 este reprezentat de „consecinţe” – care este preţul plătit?

Când eram mic, obişnuiam să mă simt oribil după ce înfulecam biscuiţi într-un moment de uitare de sine. Nu cred că există vreo persoană care să nu-şi reproşeze momentul după un orgasm obţinut în solitudine. Iar după ce foloseam droguri, când ajungeam la capătul sejurului meu de abuz de substanţe, acela era singurul moment în care luam în considerare posibilitatea de a renunţa. Numărul 5 este „durerea” şi aşa ajungem din nou la începutul ciclului.

După cum spune şi Eckhart Toile, „dependenţa începe cu durere şi se termină

cu durere”* Aici putem să observăm asta în detaliu. Pe măsură ce roata dependenţei se învârte, acumulează energie, precum un carusel ieşit de sub control, precum capul meu ametit atunci când sunt beat.

> Am fost un puşti, apoi un dependent, iar până să ajung la ideea de a munci după un program fix – ceea ce din punctul de vedere al substanţelor însemna abstinentă, iar din punctul de vedere al comportamentului şi al mâncării însemna structură – eram deja un dependent de heroină de douăzeci şi şapte de ani, cu probleme serioase.

Vârsta legală pentru a consuma alcool în Marea Britanie este de optsprezece ani, dar, până la nouăsprezece, cadrele medicale şi profesorii de la colegiu şi-au dat seama că aveam o problemă şi îmi spuneau că am nevoie de ajutor. Privind înapoi, era evident de mult mai devreme: din felul în care mâneam, din relaţiile cu oamenii, cu mine însumi şi cu sexualitatea mea. Mi-aş fi dorit să fi putut identifica acele obiceiuri, acele tendinţe mai devreme, pentru a fi putut aplica metodele prezentate în această carte. Dar pentru mine a fost nevoie ca lucrurile să se înrăutăţească, a trebuit să repet acele obiceiuri timp de zece ani, cu consecinţe din ce în ce mai grave la fiecare record atins. Nu ştiam că există şi ziua de mâine. Am fost un puşti, apoi un dependent, iar până să ajung la ideea de a munci după un program

fix – ceea ce din punctul de vedere al substanţelor însemna abstinenţă, iar din punctul de vedere al comportamentului şi al mâncării însemna structură – eram deja un dependent de heroină de douăzeci şi şapte de ani, cu probleme serioase.

Pasul 1 ne invită să recunoaştem că folosim un element exterior, o relaţie, un drog sau un comportament pe post de „putere” care ne face viaţa suportabilă. Ne întreabă dacă această tehnică ne face viaţa mai grea. Dacă admitem că nu avem nicio putere asupra unui lucru, spunem că avem nevoie de o putere nouă, că această sursă de putere actuală aduce mai multe probleme decât merită.

Am recunoscut asta de multe ori şi încă o fac în fiecare zi.

Totul a început cu recunoaşterea faptului că nu aveam nicio putere asupra drogurilor şi alcoolului, acestea fiind cele mai evidente şi problematice surse de putere pe care le foloseam. „Lipsa de control” de aici se traducea în consecinţe negative asupra vieţii mele, care se tot adunau şi, mai important, odată ce am început cu alcoolul şi drogurile, nu ştiam când sau dacă aveau să înceteze vreodată.

Actul în sine de a bea sau de a folosi droguri mă aşază pe un curs de la care nu sunt capabil să mă abat. Problema este categoric mai subtilă când vorbim despre pornografie

şi mâncat excesiv, dar tot este clar că trebuie să-mi structurez mintea în jurul acestor comportamente şi că această structură nu se poate baza pe un comportament compulsiv.

Pentru a mă întoarce la ideea mea despre cele „două minţi” şi şinele divizat, aceasta este experienţa mea. Când am auzit pentru prima dată despre program şi mi-a fost explicată noţiunea de abstinenţă, mi-am zis

„la naiba cu asta” şi am auzit, în acelaşi timp, un tunet înfundat de acceptare care-mi spunea că abstinenţa va fi calea mea. Unul dintre multele paradoxuri ale vieţii spirituale (pe care l-am întâlnit aici) este reprezentat de maxima tocită „câte o zi pe rând”, ceva precum „încearcă să nu bei azi”, „încearcă să nu mănânci nesănătos azi” şi „încearcă să nu te manifeşti sexual azi”. Ştiam că de fapt voiau să zică „nu mai ai voie să bei niciodată”, „fără ciocolată, pe veci”, şi „acum eşti celibatar”. „Zilele tale de petrecere s-au terminat, dragule.” Şi chiar vorbesc serios. Dacă eşti alcoolic, nu mai ai voie să bei. Dacă ai probleme cu mâncatul, vei avea mereu nevoie de mese planificate. Trebuie să acceptăm asta. înţelepciunea comună, bătrânească, „câte o zi pe rând” intră în acţiune odată cu adevărul incontestabil şi starea de zen conform cărora viata este

trăită în prezent[7], iar proiecţiile tale de viaţă[1] dincolo de ziua de azi sunt doar

conceptuale. Nu trebuie să-ţi faci planuri acum pentru toată viaţa. Nu trebuie să renunţi la pâinea albă pentru eternitate, chiar acum. Şi dacă supravieţuieşti acestei zile şi te trezeşti mâine, ce mai contează că nu ai acţionat de ieri? Vreau să spun că nu acumulezi jetoane pentru plăcerea reprimată. Acest clişeu de „câte o zi pe rând” luat ca atare nu este mai puţin profund decât orice filozofie orientală de tipul „trăieşte clipa” pe care am întâlnit-o vreodată. Ziua de azi e tot ce am.

Acum, că nu am mai consumat alcool şi droguri de paisprezece ani şi jumătate, câte o zi pe rând, îmi place să mă agăţ de acest concept precum Charlie Parker sau Foucault. Când simt că vreau să mă exteriorizez sexual, renunţ la această dorinţă, nu o duc până la capăt.

Apoi, în ziua următoare sau chiar o oră mai târziu, îmi zic: „Imaginează-ţi: dacă aş fi făcut asta? Acum aş fi terminat, oricum, şi mi-aş fi distrus familia/'

Pasul 1 înseamnă că te poţi schimba. înseamnă supravegherea peisajului vieţii tale, relaţiilor de familie, vieţii profesionale, comportamentului sexual, obiceiurilor alimentare, utilizării telefonului mobil, drogurilor şi alcoolului, a modului în care cheltuişti banii şi punerea întrebării: „Sunt fericit cu asta?” „Aşa vreau să trăiesc?” Dacă apar vreun comportament sau vreo problemă care sar în ochi, vreo catastrofa

ţipător de evidentă ce iese la lumină în timpul acestei supravegheri, atunci poţi urma pasul 1. Sunt „lipsit de putere în privinţa asta şi viaţa mea a scăpat de sub control”.

Acest concept al lipsei de control este şi el interesant, la fel cum există un înţeles mai profund şi mai îngrozitor al haosului. în cazul meu, primul aspect a fost observat destul de simplu: datorii neplătite, vizite la spital, pierderea locurilor de muncă, a relaţiilor, prieteni care ridicau din umeri şi ieşeau din viaţa mea. Provocam haos. Mă aflam pe una dintre bine cunoscutele trepte ale Programului în 12 paşi: „La început consumam de plăcere, apoi plăcerea s-a amestecat cu problemele, apoi au rămas doar problemele.” Aspectele pozitive ale caracterului meu deveniseră insignifiante, nu mai conta că eram inteligent, sau blând, sau talentat, aceste trăsături erau diluate până la punctul irelevanţei de negativitatea dependenţei, care se infiltra în toată fiinţa mea. Gândul lipsei de control are o clauză deranjantă şi demonstrabilă, în cazul meu: când pierd controlul asupra acelei părţi din mine, când beau sau zic „la naiba” în combinaţie cu un comportament distructiv, nu ştiu când sau dacă o să-mi câştig viaţa înapoi sau în ce stare voi fi când voi reuşi. Lipsa de control presupune că în mine există o bestie. Este încă în mine. Trăiesc într-o permanentă negociere cu o parte întunecată care trebuie respectată. Undeva

am o rană. Cred că acest aspect reprezintă mai mult decât o caracteristică a dependenţei. Cred că face parte din natura umană, aceea de a avea o rană, un defect şi, din nou, în mod paradoxal, putem progresa doar acceptând asta.

Am făcut primul pas când „am acceptat că nu am nicio putere asupra dependenţei mele şi că viaţa mi-a ieşit de sub control”. Că nu aveam niciun control, indiferent de ceea ce îmi spuneam mie sau celorlalţi şi că lucrurile deveneau tot mai grave. Ştiam că nu există cale de ieşire, că îmi era teamă şi ruşine şi nu voiam să
le înfrunt vreodată. Că aş fi capabil, prin voinţa mea, să schimb lumea pentru a mă face să mă simt mai bine, cumva.

L-am întâlnit pe Chip Somers, un nume al naibii de ridicol, ştiu, care conducea centrul de tratament unde m-am vindecat. El a fost prima persoană întâlnită care urmase cei 12 paşi. Nu menţiona niciodată sintagme ca „Dumnezeu” sau „Putere măreaţă”. După cum am zis, este un ateu convins, îl face pe Richard Dawkins să arate precum Uri Geller. Mi-a spus direct: „Eşti distrus. Dacă o ţii tot aşa, în şase luni vei ajunge la închisoare, la balamuc sau în mormânt.” Si, deşi am
fost puţin şocat, ştiam că avea dreptate.

Probabil că tu nu eşti dependent de cocaină şi heroină cum am fost eu şi cele de mai sus

ţi se par străine, aşa că ar trebui să îţi spun că de atunci am trecut prin pasul 1 de multe ori. Cu mâncarea – nu am control asupra alimentaţiei; dacă încep să mănânc ciocolată, nu ştiu când o să mă opresc. Cu sexul – dacă fac din sex un leac universal, balsamul durerii despre care am discutat mai devreme, îmi voi pierde repede controlul asupra comportamentului sexual şi îmi voi provoca şi mai multă durere. Sau cu munca. Sau cu relaţiile. De fapt, acum folosesc acest program şi, prin urmare, acest pas în toate aspectele vieţii. Nu am nicio putere asupra oamenilor, locurilor şi lucrurilor şi dacă pentru un moment chiar cred în mod greşit că deţin controlul – şi mă comport ca atare –, durerea mă pândeşte. Dacă vreun aspect al vieţii îţi provoacă durere şi eşti conştient de asta, pun pariu că ai încercat să foloseşti voinţă, cristale, hipnotism şi medicamente pentru a o combate. Suspiciunea mea este că nimic nu a funcţionat şi, din experienţa mea, nici nu o să funcţioneze vreodată. în mod ciudat, în ciuda intuiţiei, în cultura noastră mustind de individualism şi de valori egocentriste, putem începe să avem succes doar renunţând. Doar „admiţând că nu avem nicio putere” putem începe procesul dobândirii puterii de care vom avea nevoie. Am auzit spunându-se că avem ,,-ism”-ul înainte de a fi dependenţi. Acum pot atesta prezenţa unei condiţii războinice care aşteaptă în stare latentă o substanţă pentru

a o aprinde. Acum, la paisprezece ani şi jumătate de când nu mai consum droguri şi alcool nu pot spune cu claritate dacă dependenţa mea şi-a găsit adevărata formă de expresie în sex sau în droguri. Cu siguranţă, drogurile şi alcoolul au puterea de a-ţi distruge viaţa cu o eficacitate uimitoare. Dar trecerea mea de la aşa-zisele droguri recreaţionale la cele grele a fost evidenţiată de o durere constantă. Majoritatea problemelor asociate, evocate de acea dependenţă, sunt provocate de statutul lor criminal şi de sărăcie. Ce nu se schimbă, indiferent de modul în care dependenţa este materializată sau de condiţiile materiale ale celui afectat, este prezenţa durerii.

Durerea este un semnal, e un aspect care se află dincolo de concepţia noastră oarecum limitată despre „sine” şi care ne comunică ceva. O durere de picior înseamnă „nu pune presiune pe acest picior”; o durere a minţii înseamnă „schimbă-ţi modul de viaţă”. Cu manifestările de mai devreme ale aceleiaşi condiţii, semnalele nu erau uşor de citit.

)

Impulsul care m-a făcut să mănânc prea multă ciocolată când eram mic a fost acelaşi impuls care m-a condus la dependenţa de heroină într-o deghizare prietenoasă, acceptabilă din punct de vedere social. Sau când mă uitam prea mult la televizor, chiar şi ca puşti, foloseam surse externe pentru a medita, pentru că nu mă simţeam bine în

interior. Poate circumstanţele mele personale au contribuit la asta: mama mea era mereu bolnavă şi aveam o relaţie tensionată cu tatăl meu vitreg[3], dar aceste[3] detalii biografice sunt mai puţin importante decât sentimentul că ceva îmi lipsea.

Când eram mic, îngenuncheat în faţa televizorului, după şcoală, înainte ca mama să vină acasă, credeam că am găsit soluţia problemei personalităţii mele cu fiecare biscuit Penguin pe care-l îndesam pe gât. Gustul care-mi distrăgea atenţia, ritualul de a-i desface precum victima lui Buffalo Bill, răzuirea cremei maro erau de ajuns pentru a mă ţine ocupat, pentru a umple golul din mine. Şi aşa, „ospăţul” unui sendviş de biscuit cu ciocolată învelit în folie a devenit o necesitate emoţională, un instrument de supravieţuire.

> Astăzi, pe această planetă, din fericire, aspir la mai mult decât nişte interludii scurte de amorţeală obţinute prin intermediul alimentelor, sexului şi prin achiziţionarea unor pantaloni extrem de strâmţi cu o denumire imposibil de pronunţat; mai ales că acum ştiu că toate astea sunt doar nulităţi, reproduceri ieftine ale lucrurilor pe care le caut cu adevărat.

Când eram singur acasă, aceştia se depuneau în golul avid precum o stivă de dominouri calorice. Deja începusem să simt ruşine şi solitudine din cauza acestui

comportament. Deja intervenise şi altceva în joc în afară de simplul consum de biscuiţi.

Când am trecut la materiale pornografice, în neliniştea pubertăţii, în acele vremuri de altădată ale imaginilor sepia, lipite laolaltă, ştiu acum că a fost acelaşi impuls care m-a condus în cabina toaletei pentru amuzamentul masturbării, al conectării şi uşurării temporare.

Dumnezeu să îi păzească pe tinerii perverşi de astăzi în timp ce stau cu şerveţelele în mână aşteptând cascada Niagara, uitându-se la toate pornografiile posibile, accesibile cu orice dispozitiv smart pe care-l pot ţine în mâinile lor lipicioase. Pornografia este un exemplu clar al modului în care cultura noastră hrăneşte boala dependenţei. Impulsul natural de a face sex devine o constrângere de masturbare. Atracţia de a ne conecta se traduce, din punct de vedere cultural, prin pornografie, într-o zguduială amorţită şi singuratică în faţa fantomelor digitale. Cel mai creativ lucru pe care-l avem, redus la o târsâire care ar face de ruşine şi o

3 3 3

maimuţă.

Bineînţeles, dacă la paisprezece ani mi-ai fi spus că sunt la un deceniu depărtare de un paradis pornografic, m-aş fi rostogolit în spasme damasciene la acest gând şi aş fi pufnit în râs la orice discurs pios care ar fi susţinut că acesta este coroziv.

3

Asta pentru că nu aveam niciun cod pentru viaţă şi nu-mi dădeam seama că ceea ce faceam era problematic. De fapt, pornografia, aşa cum era atunci, în formă brută, reviste pătate şi împrumutate, era soluţia pe care o descoperisem la problema de a fi eu. Şi este un medicament destul de puternic.

Scriu asta pe un laptop, am patruzeci şi unu de ani şi încă sunt tentat să mă uit la pornografie. Deci cum o să fac eu, în acest moment pe care toate minţile iluminate îl consideră singurul de care dispunem cu adevărat, să evit să mă uit la pornografie? Acesta este procesul. Admit că m-am uitat la pornografie înainte şi ştiu care erau rezultatele. îmi distrăgea atentia şi mă amorţea, dar nu îmi oferea niciun confort real – sincer, mă simţeam chiar mai rău. Cei 12 paşi şi sprijinul celor care înţelegeau cum gândesc şi cum mă simt, fie că era vorba de impulsul trivial de a folosi pornografia, fie de gândurile suicidare, reprezintă singura metodă pe care o cunosc pentru a întrerupe obiceiurile dăunătoare.

Merită menţionat că acesta nu este un argument moral – de exemplu, dacă adori să te uiţi la pornografie şi nu ai o problemă cu asta, atunci nu am nicio părere în legătură cu preferinţele tale şi niciun sfat de oferit.

De fapt, dacă eşti mulţumit cu abuzurile tale sexuale, cu băutul sau consumul drogurilor sau cu stima de sine, relaţiile sau mâncatul,

probabil că nu ai nevoie de această carte. Dacă nu ai nicio problemă, atunci nu există nicio problemă, aşa cum se spune şi în programele în 12 paşi. Astăzi, pe această planetă, din fericire, aspir la mai mult decât nişte interludii scurte de amorţeală obţinute prin intermediul alimentelor, sexului şi prin achiziţionarea unor pantaloni extrem de strâmţi cu o denumire imposibil de pronunţat; mai ales că acum ştiu că toate astea sunt doar nulităţi, reproduceri ieftine ale lucrurilor pe care le caut cu adevărat.

Aşadar, ştiu că pornografia nu mă va face să mă simt mai bine. Că acestea, chiar dacă le cunosc, vor fi doar re-întoarceri fără rost pe drumuri bătătorite. Dar, la fel ca în cazul heroinei, al tabletelor de ciocolată sau al relaţiilor cu parteneri nepotriviţi, faptul că ştiam că nu va funcţiona nu m-a oprit din a consuma. De parcă am o credinţă negativă într-o doctrină autodistructivă conform căreia viaţa nu poate fi mai bună de atât, că nu merit mai mult, că sunt inutil şi murdar şi nimănui nu-i pasă ce fac pentru a supravieţui.

Odată ce cedez, mă activez, decid să consum obiectul dependenţei mele, în interior o iau pe un circuit de comportamente distinct de natura mea mai bună. Povestea lui Jekyll şi Hyde este o alegorie pertinentă şi majoritatea dependenţilor se identifică cu tranziţia radicală care are loc odată ce se

declanşează. Nu are rost ca tu (în acest exemplu având rolul unei fetişcane victoriene) să te rogi de domnul Hyde să nu te distrugă şi să nu calce pe begoniile tale, spunându-i că va „regreta dimineaţa”, pentru că domnului Hyde nu-i pasă câtuşi de puţin. Este mai în siguranţă să-l rogi pe doctorul Jekyll să nu se mai joace cu alchimia, de vreme ce este evident că este periculos de necalificat, înainte de a bea primul pahar. Nu ştiu în ce are doctoratul. Pun pariu că a urmat una dintre acele facultăţi care i-au oferit tocă şi robă doar pentru că s-a prezentat şi a ţinut un discurs.

Odată ce pornesc, am plecat. Au existat multe situaţii în viaţa mea în care, în mijlocul haosului generat de mine însumi, am avut norocul de a putea privi înapoi chiar în timpul derulării evenimentului. Adesea ia forma unei perspective din exterior, de parcă ies din mine şi stau la un metru sau doi deasupra carnajului pe care l-am creat, mă uit la mine şi mă gândesc: „O, uite, aici sunt, perseverând în haosul acesta. Cu siguranţă este o idee proastă. Ei bine, este prea târziu acum, ar trebui să sar înapoi în el şi să terminăm prostia asta.” Aceasta nu este responsabilitate diminuată; sunt responsabil pentru toate lucrurile pe care le-am făcut. Doar că nu eram acest eu când făceam acele lucruri.

Viaţa mea constă în prezervarea condiţiilor în care este mai puţin probabil să mă

transform din nou în celălalt tip.

Pentru a depăşi acea mentalitate problematică şi ciclică, trebuie să cred că viaţa mea poate fi mai bună. Fie că este mai bună decât viaţa unui dependent de droguri de acum paisprezece ani, fie că este mai bună acum, astăzi, pentru că nu mă uit la pornografie. Consecinţele dependenţei mele erau mult mai palpabile şi mai severe când foloseam droguri. Ritmul deteriorării era şi el îngrijorător, privind în urmă. Majoritatea zilelor erau întinate de câte un episod emoţional volatil, o rănire fizică, un conflict, o arestare, umilinţă sau violentă. Am avut mare noroc şi le voi rămâne veşnic recunoscător persoanelor care au intervenit în graba mea entuziastă către ruinare. În această carte vei citi multe lucruri care te vor face să zici „nu sunt la fel de rău ca el” sau „tot nebun e”, dar transformarea pe care am experimentat-o ca rezultat al acestor paşi este tot ce contează şi reprezintă o speranţă măreaţă pentru oricine suferă de dependenţă. Această idee de speranţă o vom explora în capitolul următor. Momentan, să facem un rezumat a ceea ce am discutat.

- Ai o problemă? Există vreo activitate – băutul, mâncatul, cheltuitul, pariurile, pornografia, relaţiile distructive, promiscuitatea, de fapt, orice fel de comportament care te

împiedică să te bucuri de viaţă (da, viaţa poate fi plăcută) – pe care o întreprinzi şi pe care te chinui să nu o mai faci?

- Dacă răspunsul este nu, foarte bine, ţine-o tot aşa, înseamnă că ai destul timp pentru a-i ajuta pe alţii mai puţin norocoşi şi pentru a ajuta această planetă, în general, şi oamenii care trăiesc pe ea.

  Dacă nu eşti sigur, acordă-ţi un moment. Asază-te confortabil undeva unde nu vei fi deranjat. închide ochii. Concentrează-te pe respiraţie, pe ritmul respiraţiei; fiecare inhalare reprezintă un nou început, fiecare expirare un nou sfârşit. Te simţi anxios? îţi este teamă? Te deranjează ceva? Mintea ta este distrasă constant de tot feluri de gânduri, e agitată? Este dificil să stai fără să faci nimic? Faci vreodată asta sau eşti, aşa cum am fost şi eu timp de mulţi ani, implicat în mod constant într-o activitate care să-ţi distragă atenţia? Ce se întâmplă când rămâi singur cu propria respiraţie, care într-o zi se va opri? Pentru mine, acest proces începe, de obicei, cu un sentiment de nelinişte, chiar şi acum, după atâţia ani de meditaţie (cred că ţi-ai dat seama până acum că încerc să te conving să meditezi). Trebuie să

practic liniştirea pentru a fi confortabil cu ea, pentru a fi confortabil cu ideea de a „mă naşte din nou” cu fiecare mişcare nouă. Pentru a-mi da seama că nu există altă cale către împărăţia Cerurilor decât prin „eu”, prin sine, prin experienţa gândului, sentimentelor, acţiunii. Martorul constant. Una dintre meditaţiile obişnuite

constă în vizualizarea momentului de dinainte de moarte, în acceptarea faptului că acest loc al conştiinţei în care ne aflăm, pe care-l numim „eu”, este locul din care vom experimenta moartea. Repetă în minte un cuvânt aleatoriu, uşor, fără să-l forţezi. Poate fi „floare”, „pace” sau „West Ham” – ideal, un cuvânt pe care-l asociezi cu serenitatea sau pe care nu-l asociezi cu absolut nimic. Adică nu va fi deloc util să stai acolo şi să repeţi cuvântul „Hitler” sau „du-te naibii” – este o atitudine greşită. Simte-te confortabil. Relaxează-te. Eliberează-ţi tensiunea de pe chip şi din umeri şi, după un timp, întreabă- te, cu vocea interioară – acea parte a ta care a fost mereu acolo, când erai mic, când ai suferit, de fiecare dată când nu te-ai simţit iubit, când te-ai simţit singur sau pierdut, această voce, această perspectivă continuă care îţi permite

să ştii că tu eşti tu, şi nu o adunătură de organe şi membre, acel lucru care îti tine laolaltă amintirile, becul care-ti proiectează aspiraţiile pe ecranul conştiinţei, întreabă această chestie: „Acţionez în favoarea ta?”, „Sunt fericit?”, „Am vreo problemă?”.

Dacă răspunsul este da, atunci mergi mai departe.

înainte de a începe: Iţi va plăcea foarte mult să lucrezi după acest program. Iţi voi spune de ce. Este făcut pentru tine de către tine, folosind o formulă care nu va exclude sau subestima niciuna dintre credinţele tale

actuale.

Pasul 1. Exerciţiile: Viaţa ta este puţin cam distrusă?

Uite câteva întrebări pentru tine. Aceasta constituie o modalitate bună de a-ţi clarifica situaţia, dependenţa, oricum vrei să-i zici. Hei, sunt doar nişte cuvinte, până la urmă!

- **Ce vreau să schimb?** *Băutul? Faptul că nu pot renunţa la telefon nici măcar pentru o oră? Autodistrugerea? Socializarea cu oamenii nepotriviţi? Gândurile negative despre mine? Minţitul? Heroina? Haide, de câte exemple ai nevoie? Nu pot să fac eu asta pentru tine, doar ştii!*

>

- **Cu ce durere sau frică asociez schimbarea**

  din acest domeniu? *Nu mă voi integra? Nu voi avea nicio bucurie în viaţă? Nu pot să rezist fără? Oamenii nu mă vor plăcea? Ce este?!*

- **Ce plăcere obţin dacă nu schimb nimic?** *Torturile sunt delicioase? Dacă mă tai singur, mă simt mai uşurat? Această activitate mă face să uit de mine?*

- **Ce mă va costa dacă nu schimb nimic?** *Mă*

  va părăsi partenerul? Voi ajunge la închisoare? Mă voi îngrăşa? Voi continua să fiu nefericit?

- **Ce aş avea de câştigat dacă mă voi schimba?** *Relaţia/sănătatea/locul de muncă se va îmbunătăţi?*

- **Cum mi-a pus în pericol această problemă relaţiile mele importante?** *Prietenii nu vor să*

  mai ştie de mine? Iubita mea se simte s folosită/nerespectată?

  Mi-am pierdut respectul/reputaţia din cauza acestei probleme? *Haide, încă mai ai nevoie de exemple?*

  Această problemă mi-a stricat fericirea de acasă? *Este evident! Poţi constata asta şi singur.*

  Problema aceasta mi-a provocat vreo boală? *Din nou, foloseşte-ţi bunul simţ.*

  Apelez la tipul de persoană care îmi permite să practic acest

comportament sau la tovarăşii care mă plac aşa? *Aceste întrebări sunt chiar deranjante, nu?*

Care parte a problemei îi deranjează cel mai mult pe cei care ţin la mine?

La ce fel de abuz am fost supuşi eu şi ceilalţi din cauza acestei probleme? *Mi-am neglijat copiii? Mi-am stresat partenerul prea mult? Sau m-am culcat cu cine nu trebuia?*

Ce am făcut în trecut pentru a încerca să repar, să controlez sau să schimb acest aspect al vieţii mele? *Diete? Am setat anumite obiective? Mi-am schimbat locuinţa? Am cumpărat o pălărie nouă?*

Ce sentimente, emoţii şi situaţii am încercat să modific sau să controlez prin această problemă? *Tristeţea? Singurătatea? Frica? Problemele de la muncă? Nefericirea alături de partener?*

- **În acest moment, dacă acest domeniu din viaţa mea este aşa de important, de ce nu m-am schimbat?**
- **Sunt dispus să fac orice este nevoie pentru a schimba, vindeca sau transforma asta?**

Dacă răspunsul este da, atunci notează, continuă, ia un pix şi o foaie (Cum adică eşti în tren şi citeşti de pe telefon? Nu mai

inventa scuze!) şi scrie:

„Recunosc că nu am nicio putere asupra (la ce vrei tu să lucrezi cu aceşti paşi) şi din acest motiv viaţa mi-a scăpat de sub control. Nu pot, pe cont propriu, cu înţelepciunea mea actuală, să controlez în mod constant această problemă.

„

-ar putea ca viaţa ta să nu fie distrusă?

Pasul 2: Am ajuns să credem că o putere mai mare decât noi ne poate aduce pe calea cea bună.

Acest pas este despre speranţă. Tocmai am recunoscut că avem o problemă şi că viaţa ne-a scăpat de sub control. Este normal să ne aşteptăm ca această recunoaştere să fie o lovitură pentru ego-ul nostru. Până acum, ego-ul nostru a fost cel care a controlat show-ul, cu puţin ajutor din partea comportamentului sau substanţei pe care tocmai am fost forţaţi să o acceptăm ca fiind o problemă.

După ce am recunoscut că aveam o problemă, m-am simţit slab şi patetic. M-am simţit distrus. Doar gândul de a nu mai consuma droguri mă făcea să mă simt neajutorat. Pentru că aceste droguri mi-au

oferit confortul şi puterea necesare pentru a supravieţui, înainte să încetez să mai consum, doar faptul că am recunoscut că aveam o problemă îmi adâncea disperarea. Aşa că avem nevoie de speranţă: speranţa că ne putem schimba, speranţa că se poate şi altfel. îţi spun clar că se poate. îţi pot spune din propria experienţă şi din ce am observat la ceilalţi. Probabil crezi că nu eşti un dependent la fel de rău cum am fost eu. Am văzut persoane care au folosit acest program pentru a scăpa de dependenţe mai puţin severe la suprafaţă – dependenţe de marijuana, sex, mâncare sau băutură. Poate crezi că dependenţa ta este mult mai gravă decât a mea. Ei bine, cunosc mii de persoane care fac abuzul meu de droguri să arate precum un poliţist care dansează cu o femeie în bikini la Carnavalul Notting Hill. Chip Somers, pe care dacă-l întâlneşti acum ai crede că şi-a petrecut toată viaţa într-o bibliotecă, jucând domino, a fost un puşcăriaş dependent de heroină, un jefuitor de bănci, un pericol public. Acum nu mai bea nici cafea. Cu orice te-ai lupta, pot veni cu exemplul unui filantrop radios care şi-a transformat viaţa cu acest program. De la problemele sociale acceptabile, precum fumatul şi relaţiile vicioase, până la poveştile de depravare care fac din *Trainspotting* un obiectiv aspiraţional. Poveştile şi abuzul sunt mereu diferite, dar sentimentele din spatele lor sunt la fel, iar

programul care oferă o scăpare este universal. Ai un motiv bun pentru a spera.

> Te-ai confruntat cu obstacole, interne şi externe, care te-au împiedicat sa devii persoana care „trebuia” sa fii şi pe aceasta o s-o recuperăm.

Nu este vorba de acel tip de speranţă pentru care trebuie să ţinem pumnii sau pentru care aşteptăm să se alinieze planetele. Vorbim aici de o speranţă raţională şi empirică, bazată pe experienţa altora care au urmat programul prezentat aici.

Vei avea parte de acţiune, analiză, muncă, catharsis, sacrificiu şi suferinţă. Schimbarea este dificilă, de aceea nu o putem face singuri şi de aceea este vital să avem un fundament al speranţei. Nu este nevoie să îţi însuşeşti imediat optimismul prostesc şi nefondat al unui DJ de radio care prezintă un matinal. Trebuie doar să-i permiţi speranţei să intre uşor în inima ta. Expiră şi primeşte speranţa; şi acordă-ţi timp. Acesta este un proces de schimbare care necesită multă înţelegere de sine nici stagnantă, dar nici permisivă. Putem începe prin a fi mai blânzi cu noi înşine şi deschişi posibilităţii conform căreia viaţa nu trebuie să fie atât de oribilă.

Sentimentul neajutorării este adesea primul dezvăluit atunci când comportamentul dependent primitiv este provocat sau oprit.

Eu mă drogăm pentru că mă simţeam neajutorat. A fost cea mai bună idee a mea pentru a aborda această problemă.

Sintagma „o putere mai mare decât no!” se complică extrem de mult. Precum o groază de persoane care suferă de dependenţă, mă concentrez pe anumite concepte, meditând şi reflectând asupra lor. Oare suntem singuri în univers? Care sunt forţele care sprijină natura? Ce a iniţiat acest proces al evoluţiei? A iniţiat ceva acest proces? Timpul chiar este real? Ce naiba este conştiinţa, oricum? Nu este util, necesar şi nici relevant să te aventurezi în acest labirint epistemologic în acest stagiu formativ al recuperării. Practic spus, puterea este abilitatea de a determina schimbarea. Nu avem puterea să ne schimbăm pe cont propriu, aşa că avem nevoie de acces la o putere mai mare.

în Pasul 1 am recunoscut că suntem „neputincioşi” în privinţa dependenţei noastre, prin urmare aceasta are o anumită putere asupra noastră. Nu suntem la egalitate, un impas al puterii: dependenţa este puterea dominatoare. Dependenţa mea mi-a guvernat alegerile aproape toată viaţa. Părea imposibil ca situaţia să se schimbe. Şi totuşi s-a schimbat, evident, aşa că te poţi baza pe asta.

Dar pe 12 decembrie 2002 nu era evident. Părea o situaţie fără scăpare. Dacă m-ai fi

văzut, n-ai fi spus: „Cu siguranţă acest tip va fi bine, arată de parcă este la douăzeci şi patru de ore distanţă de a descoperi o putere mai mare decât el/' Ai fi conchis, în mod corect, că eram distrus.

Consumasem droguri toată ziua. Fusesem la Bartok, un bar de pe Chalk Farm Road, Camden, Londra, şi luasem „două din fiecare” de la „tovarăşul” meu Gritty. Le consumasem în toaletă şi mă hotărâsem să-mi fac

damblaua înainte de a merge la tratament la Focus, un centru care folosea cei 12 paşi, destinat dependenţilor de droguri şi alcoolicilor. Eram tipul de persoană care avea mare nevoie de Pasul 1. Eram bolnav şi speriat, nu puteam să mă opresc din abuz, viaţa mea se destrăma, era mai rău în fiecare zi şi nu puteam să întrevăd nicio scăpare.

Acum, orice putere aveam eu atunci era insuficientă pentru a mă vindeca de dependenţă. Am ajuns să cred că o „putere mai mare decât mine” mă poate aduce pe calea cea bună şi aşa a fost. M-a mutat de acolo, aici.

Această putere include următoarele acţiuni: M-am predat. Am aplicat aceşti paşi gândirii şi acţiunilor mele. Am căutat ajutorul altora. Lam ajutat pe alţii. Mi-am dezvoltat o nouă perspectivă.

Nu pare că ar funcţiona atunci când priveşti

pe o hârtie sau pe ecranul dispozitivului:

Recunoaşte că ai o problemă, speră că viata ta se va îmbunătăţi.

[3]

Până acum, este tot ce ţi s-a cerut. Prin „reîntoarcerea la sănătatea psihică” putem crede cu adevărat că în noi există o versiune care aşteaptă să fie întruchipată. O versiune mai bună. în timp ce mă învârteam în jurul excursiei mele picareşti, provocând dezastre în interior şi la exterior, în mine exista o versiune mai bună care aştepta să fie întruchipată. Sunt, până Ia urmă, o entitate organică, precum un copac, cu un cod stocat în forma embrionară menit să se dezvolte până la forma completă. Un copac nu se confruntă cu tipul de obstacole înfruntate de un mamifer extrem de socializat, poate fi tăiat, toaletat excesiv sau poate fi înfăşurat în cabluri, dar nimeni nu va spune că este prea gras sau că nu va fi niciodată bun de ceva. Dar în viata ta te-ai confruntat cu obstacole, interne şi externe, care te-au împiedicat să devii persoana care „trebuia” să fii sau care „eşti capabil să fii” şi pe aceasta o să o recuperăm. De aceea am numit acest proces „recuperare”; îl recuperăm pe acel „tu” care ar fi trebuit să fii.

Eu încă mai folosesc Pasul 2 oricând am dubii, oricând am nevoie de speranţă:

„Am ajuns să cred că o putere mai mare decât mine mă poate aduce pe calea cea

bună.” în acest moment, în Lake District, cu iubita mea proaspăt devenită mamă, momentan tristă şi chinuită, acasă dintr-o vizită la magazinele Coniston, înlăcrimată, cu fiica noastră în braţe, mi se oferă ocazia de a lucra la programul meu. Când există o problemă, viaţa mea ar putea deveni incontrolabilă. Dacă, de exemplu, spun: „Ascultă, trebuie să scriu, ai grijă de tine”, ştiu că sună nebuneşte, dar este genul de afirmaţie pe care pot să o fac. Acestea sunt impulsurile egoiste pe care le am. în schimb, când am aceste impulsuri, îmi evaluez repede rolul în acea situaţie: „iubit”, „tată” – oare acel tip spune „sunt ocupat” sau e mai degrabă replica din scandalul din Camden Kid din 2002?

> Şi tu ai putea zice „da, sunt un dependent, voi schimba modul în care beau, sau mănânc, sau gândesc, sau relaţionez cu partenerii sexuali”, dar cu siguranţa poftele vor găsi o noua expresie, precum un câmp magnetic care atrage pilitură de fier. Poţi înlocui pilitura, dar miza este aceeaşi.[5]

Accept că există o problemă: iubita mea are nevoie de timp pentru ea. „Am ajuns să cred că o putere mai mare decât mine mă poate salva”; poate programul – care este o putere mai mare decât mine şi fosta mea mentalitate – îmi spune în acest moment, unicul pe care-l am, să renunţ imediat la fosta mea idee (în acest caz, vechea idee nu

este „trebuie să consum heroină pentru a fi fericit”, ci „sunt aici pentru a scrie”). Am renunţat la idee. Puterea constă în program, sănătatea mintală constă în recuperarea mea ca tată şi iubit bun. Si mă simt bine.

Mă simt bine scriind pe acest pat în timp ce pe telefon cântă melodii de leagăn (destul de cool, de fapt), cu fiica mea gângurind fericită lângă mine, iar ăsta chiar este un miracol – şi cu iubita mea dormind. îti dai seama cât de diferit ar fi putut arăta acest scenariu? Eu ştiu al naibii de bine. Vechiul Russell nu ar fi putut să treacă de egoismul lui, nu ar fi avut speranţa că ar fi existat şi altă posibilitate şi nu ar fi ştiut deloc că există şi sănătatea mintală.

Poate că ai impresia, asta dacă nu eşti o celebritate tu însuţi, că plauzibilitatea acestor pretenţii este provocată de poziţia mea de persoană faimoasă într-o lume care venerează celebritatea. „Bineînţeles că ai dreptate, Russell, eşti o celebritate, ai o casă frumoasă şi acces la cele mai bune restaurante.” Pot să-ţi spun că faima, ca toate celelalte sedative sclipicioase pe care le- am încercat, are o eficacitate limitată. Când copila începe să plângă, ceea ce tocmai a făcut (ştiam eu că am cobit!), sau când mă trezesc noaptea anxios ori când sunt bântuit de frica mea de moarte şi de eşec, faima nu ajută la nimic. Nimeni nu este faimos când merge la toaletă. Poate doar cu excepţia lui Elvis.

Să fie clar, doar pentru că am fost sărac şi acum nu mai sunt, nu am de gând să alerg la biroul de ajutoare sociale din Kentish Town strigând: „Tot eu sunt! Pot să-mi primesc înapoi indemnizaţia şi disperarea?” Spun doar asta. Sunt faimos şi cunosc multe persoane faimoase, iar unele dintre ele se numără printre cele mai nefericite şi rătăcite persoane pe care le-am întâlnit vreodată. Bu hu? Da, bu hu, dar ţine minte că nimic nu funcţionează ca o salvare pentru durerea pe care o vom numi de acum încolo dependenţă, pentru a simplifica lucrurile.

Pun pariu că din scaunul tău transpirat de propria milă îţi imaginezi că Prince a avut o viaţă minunată sau că George Michael era „pe val”. Cred că putem presupune, acum, că nu a fost aşa. Au privit dincolo de visurile lor şi au descoperit, ca în cazul tuturor iluziilor, că nu au găsit nimic substanţial. Fie că un artist se împrieteneşte cu goliciunea „succesului”, a „faimei”, a „strălucirii”, fie că, după cum am văzut de prea multe ori, îşi pune capăt zilelor în momente de splendoare monotonă, adună lumânări la capătul unor alei lungi, se ţin priveghiuri şi se stârnesc tot felul de întrebări.

Uite o carte poştală din lumea cealaltă: faima, lucrurile luxoase şi viaţa fascinantă nu sunt reale şi nu te pot vindeca, fie că este vorba despre o pereche de pantofi, o

serie de orgii, o carieră cinematografică sau venerare mondială. Toate acestea nu sunt decât nori trecători ai plăcerii imaginare. Când iubita mea are nevoie ca eu să mă comport ca un adult, nu mă gândesc „slavă Domnului că sunt faimos”, ci îmi consult programul. Este mult mai impresionant şi mai surprinzător că sunt capabil să fiu un iubit şi un tată bun decât că eu, un locuitor al camerelor înfiorătoare, pline de drogaţi, am scăpat şi am devenit un comediant faimos.

Dezamăgirea dată de faimă şi bani nu a fost diferită de cea venită în urma consumului de droguri şi alcool. La început, am încercat să trec peste asta cu ajutorul filantropiei extravagante şi proclamaţiilor combative, folosindu-mi profilul ca pe o expresie de nemulţumire. Apoi, uşor, ca de obicei, am reluat programul. Şi aşa ajungi din sărac, faimos, criticând sistemul, scriind o carte despre cum se pot regăsi persoanele pierdute. Având un program. Tendinţele şi dependenţa mea vor reveni mereu; doar asta presupune a avea o tendinţă.

Când vei ajunge la Pasul 4, vei vedea cum aceleaşi obiceiuri şi credinţe ţi-au guvernat viaţa, întorcându-te mereu şi mereu la aceeaşi disperare. De fiecare dată când scap de un obicei dureros, starea mea se schimbă, ca mercurul, întpun nou comportament. Acum pot să-ţi mărturisesc

că munca depusă la Hollywood a fost impulsionată de credinţa că voi fi bine dacă voi obţine „destulă faimă”. Dar nu puteam obţine destulă, nu există destulă. Am început să scriu comentarii despre problemele sociale în *The Trews,* crezând că „pot fi de folos aici, că îmi pot folosi vocea şi umorul pentru a scoate în evidenţă ipocrizia şi exploatarea”. Dar, într-un moment greu de desluşit, am devenit încântat de putere. Vezi, din nou, puterea! Puterea! Ideea că ceva mă poate face să mă simt bine! Dragostea ego- ului pentru puterea egocentristă. Pot ajuta un grup de activişti din clasa muncitoare să-şi păstreze casele, să-i salvez din ghearele lăcomiei corporatiste, şi, la un moment dat, să fiu încântat de faptul că eu şi ego-ul meu „deţinem” acest succes. Cele mai bune eforturi ale mele, cele mai bune intenţii vor fi absorbite în mlaştină dacă nu sunt atent. Şi tu ai putea crede: „Da, sunt un dependent, voi schimba modul în care beau, sau mănânc, sau gândesc, sau relaţionez cu partenerii sexuali.” Dar cu siguranţă poftele vor găsi o nouă expresie, precum un câmp magnetic care atrage pilitura de fier. Poţi înlocui pilitura, dar miza este aceeaşi. Singura modalitate de a schimba complet obiceiurile este aceea de a găsi o forţă magnetică mai mare. Aceasta poate consta în acest program, aplicat cu asiduitate. Poate lua forma unui grup de sprijin,

alcătuit din persoane care gândesc la fel. Poate fi ideea ortodoxă (sau tradiţională) de Dumnezeu. Poate fi natura. Poate fi un câmp al conştiinţei care explică toate fenomenele. Chiar nu contează şi poţi să alegi orice, atât timp cât este ceva drăgăstos, grijuliu şi mai puternic decât tine.

Pasul 2. Exerciţiile: S-ar putea ca viaţa ta să nu fie distrusă?

- **Cred că trebuie să mă schimb?** *Da. Mergi la*

  Pasul 1: chiar trebuie să mă schimb. Viata mea este inacceptabilă. Relaţiile mele nu funcţionează. Nu sunt fericit.

  - **Accept că schimbarea înseamnă să gândesc/să simt/să acţionez diferit?** *Bineînţeles, altfel aş fi la fel sau aş face doar un*

  gest.

  - **Cunosc persoane care au făcut schimbări comparabile cu acestea şi care par destul de radicale?** *Da. Ştiu că Russell şi milioane de alte*

  persoane, unele cu probleme mai grave decât ale mele, unele cu probleme mai puţin grave decât ale mele, au folosit aceste tehnici pentru a-şi schimba vieţile.

  - **Este probabil ca această schimbare să fie uşoară şi alimentată de idei pe care le am deja, tehnici pe care le folosesc deja şi sisteme de sprijin la care am deja acces?** *Nu. Această schimbare înseamnă că toate acele*

  lucruri vor fi diferite şi este înfricoşător, dar ştiu sau cel puţin cred că schimbarea este posibilă. A funcţionat pentru

persoane în situaţii mai grave decât a mea, va funcţiona şi pentru mine.

- **Care este concepţia mea despre o Putere mai mare decât mine? Este natura? Este conştiinţa de dincolo de individ? Este puterea oamenilor uniţi în căutarea unui obiectiv nobil? Descrie concepţia ta despre o Putere mai mare decât tine.** *Cred, că suferinţa creaţiei şi legile universului deţin puteri imense. Cred că iubirea înnăscută pe care oamenii o au unii pentru alţii este o putere. Cred că disponibilitatea oamenilor de a suferi pentru o cauză este o putere. Cred că vindecarea unei răni este o putere. Sacrificiul lui Muhammad Aii pentru credinţa lui este o putere. Muzica lui Mozart (sau Moz), tavanul Capelei Sixtine, George Best – toate acestea mă conduc la o putere mai mare decât mine. Şansele pe care le-am avut în viaţă, oamenii care m-au iubit şi au fost acolo pentru mine. Există multe exemple de puteri mai mari decât mine şi decât dependenţa şi gândurile mele.*
- **Am îndoieli şi prejudecăţi despre spiritualitatea şi puterea unei noi perspective care ar trebui să-mi**

rezolve problemele? Care sunt acele îndoieli şi prejudecăţi? *Da. Câteodată simt că există atât de multă suferinţă în viaţa mea şi a altora, că nu ar putea exista un Adevăr Suprem sau o Fiinţă Divină care să suprime totul.*

Mantra

„ Conştiinţă nelimitată, sursă a luminii şi a iubirii, te rog să îmi îndepărtezi îndoielile şi prejudecăţile şi să-mi oferi voinţa de a crede că tu poţi rezolva şi această problemă, aşa cum ai rezolvat şi altele până acrim. „

- **Care este concepţia mea despre o Putere mai mare? Descrie aici.** *Simt că, atunci când meditez, mă conectez cu o energie creativă şi iubitoare prezentă în tot ce este viu. Se spune că toată energia care a existat vreodată este încă aici şi mereu va fi aici. Asta înseamnă că există o totalitate şi că eu fac parte din ea. Când am o părere despre suferinţă, aceasta nu este mai mult decât o părere. Nu înţeleg şi nu pot să înţeleg pe deplin contextul evenimentelor care au loc în universul infinit şi etern. Este ca şi cum, în viaţa mea finită, mă uit la o secundă dintr-un film de trei ore şi încerc să înţeleg toată povestea.*

Tot ce trebuie să fac este să accept această idee: voi primi cu mintea deschisă ideea conform căreia concepţiile, credinţele şi experienţele mele sunt limitate. Voi primi cu mintea deschisă noile credinţe şi noile posibilităţi. Voi primi cu mintea deschisă ideea conform căreia pot trăi o viaţă mai bună, mai iubitoare şi mai utilă, chiar dacă nu înţeleg pe deplin cum o să fac asta sau ce implică asta.

Pot accepta acum că există o putere mai mare decât mine care controlează acest cosmos? *Nu trebuie să mă alătur ei încă, tot ce trebuie să fac este să accept că eu şi gândurile mele nu reprezentăm apogeul experienţei umane. Bineînţeles că pot face asta, este evident. în natură şi în lumea umană, este evident că există forţe mai puternice decât mine.*

Cunosc oameni care şi-au schimbat vieţile şi trăiesc conform unor principii spirituale, fiind conectaţi, fericiţi şi adevăraţi? *Da, cunosc o groază de persoane care trăiesc conform celor 12 paşi, care s-au chinuit să ajungă aici şi care acum au o viaţă iubitoare, dedicată*

unor obiective.

Asa. **aş vrea să fiu şi eu?** *Da.*

Cunosc oameni care au aderat la o Putere nouă şi au folosit aceste tehnici pentru a induce o schimbare revoluţionară în felul j lor de a trăi şi de a gândi, care au găsit pace şi o direcţie nouă?

> >

Asta vreau şi eu?

Pentru a repeta, aşa este viaţa mea acum? Sau mă chinui cu relaţiile mele? Cu emoţiile?

Duc j lipsa unui scop în viaţă şi a motivaţiei?

Creez conflicte şi haos?

Chiar şi dincolo) de comportamentul meu primar

dependent (băutură/ droguri/mâncare/ sex/ cheltuieli/ te hnologie) lucrurile sunt dificile?

Cad în depresie? îmi este frică? îi ajut pe ceilalţi? în alte domenii ale vieţii mele am dat dovadă de comportamente care m-ar putea ajuta acum dacă le adaptez noilor nevoi? Cum ar fi, de exemplu, credinţa mea conform căreia mă

pot face să mă simt mai bine prin intermediul drogurilor, sexului, tehnologiei, relaţiilor potrivite, locului de muncă sau unei bucăţi de ciocolată?

Am venerat drogurile, telefonul, sexul sau cumpărăturile?

Pot vedea acest impuls aplicat unor lucruri maî puţin laice, materialiste şi superficiale, care să motiveze o schimbare?

De fapt, această problemă pe care o am poate fi văzută şi ca direcţia greşită a unui impuls pozitiv, dacă mă uit la ea din alt punct de vedere, nu-i aşa?

M-aş putea conecta la această iubire din mine pe care câteodată o plasez pe direcţii greşite?

- **M-aş putea conecta la iubirea din exteriorul meu pe care o văd în ceilalţi?**
- **M-aş putea conecta la această putere pe care o văd în alte domenii ale vieţii mele?**

Mantra (reformulează în propriile cuvinte)

„Putere Divină, Adevăr Suprem, iubire interioară şi exterioară, ghidează-mă către un

nou mod de viaţă! Ajută-mă să-mi îndepărtez vechile gânduri şi prejudecăţi pentru a fi deschis către o «Nouă cale». îi cer puterii creatoare din interiorul meu să mă ghideze către persoana care ar fi trebuit să fiu, să găsesc relaţii şi experienţe care să mă aducă mai aproape de acest Adevăr. „

vei repara singur viaţa?

Pasul 3: Am hotărât să ne îndreptăm voinţa şi vieţile către slujirea lui Dumnezeu, aşa cum L-am înţeles noi.

Am făcut acest pas cu ajutorul unui ateu şi, în acel moment, probabil că aş fi spus că sunt şi eu ateu. Acest pas, golit de referinţa către puterea divină, devine: „Nu ştii ce faci – mai bine ai accepta ajutor.” Acesta este un punct de cotitură pentru mulţi dependenţi.

Pentru a aduce lucrurile la zi sau pentru a rămâne unde eşti deja, dacă nu călătoreşti în timp, eu sunt acum la pasul 12, care înseamnă că trebuie să-i ajut pe ceilalţi. Aşa că petrec mult timp în preajma dependenţilor care se află în diferite stadii de recuperare. Când întâlnesc dependenţi care încă mai consumă, este fascinant să-mi dau seama care dintre primii trei paşi îi vor împiedica să se schimbe. Dacă este pasul 1, înseamnă că aceştia neagă cu desăvârşire

că au o problemă: „Nu e nimic în neregulă cu mine”, spun ei, „îmi place să beau în timpul zilei” sau „Cocaina mă menţine slab”. Serios, chiar spun astfel de lucruri trăsnite. în aceste cazuri nu poţi face prea multe, decât să admiri luptele fortăreţei autoimpuse inconştientei.

? >

Când pasul 2 este obstacolul, aceştia ştiu că au o problemă şi recunosc asta, dar nu cred că există o viaţă mai bună. Spun lucruri precum: „Trebuie să beau, este singurul lucru care mă ţine la suprafaţă” sau „Nu-mi pot imagina viaţa fără droguri”. Când mă confrunt cu astfel de cazuri pot doar să-mi împărtăşesc propria poveste, să mă identific cu lipsa lor de speranţă şi să le spun că, din experienţa mea, schimbarea este posibilă, că viaţa mea actuală este dovada acestei posibilităţi.

Când oamenii refuză pasul 3, înseamnă că acceptă că au o problemă, cred că schimbarea este posibilă, dar cred că ei vor declanşa acea schimbare prin voinţă proprie, hotărâre, curaj, forţa caracterului, dibăcie; orice ar fi, pot face totul singuri. Vor spune lucruri precum: „Ştiu că pot face asta”, sau „Pot învinge asta”, sau „Am ajuns singur până aici, voi continua tot aşa”, în aceste cazuri, trebuie să spun că toate atuurile pe care plănuiesc ei să se bazeze au fost prezente de mult în viaţa lor, dar au fost inutile până acum.

M-am chinuit cu fiecare pas şi am evoluat ca un câine dus la veterinar. De fapt, când am văzut pentru prima dată paşii scrişi, i-am ignorat cu „metodă” şi am făcut sărituri uriaşe în direcţia opusă, adică în jos. îmi era frică de schimbare. De bine, de rău, aveam o strategie de supravieţuire, un mijloc de a face faţă sentimentelor şi eram îngrozit de ce aş putea afla, dacă renunţam la el.

O consilieră de la centrul de tratament unde m-am dezintoxicat, ea însăşi în recuperare, m-a surprins spunând: „Ce inteligent din partea ta să apelezi la droguri. Bine făcut, ai găsit o modalitate de a rămâne în viaţă.” Asta m-a făcut să-mi dea lacrimile. Presupun că am plâns pentru că această femeie, Jackie, nu m-a judecat şi nu mi-a zis că am fost un prost şi nici nu a declarat în mod dramatic că „drogurile ucid”. Nu, mia spus că am făcut bine că am găsit ceva care m-a făcut mai uşor de suportat. Dependenţii care comunică unii cu alţii găsesc astfel de mijloace de conectare. Faptul că am fost privit ca o persoană îndureratã, care se chinuia să supravieţuiască în propriul mod murdar şi greşit, ma făcut să mă simt optimist şi înţeles. Este un exemplu de compasiune de care dependenţii au nevoie unii de la alţii pentru a se schimba. Gândindu-mă acum la acele vremuri, pot spune că începutul recuperării a constat în astfel de momente de conectare. Dependenţa este o afacere singuratică în

toate formele suferite. Un ciclu paralizant de gânduri neobservabile, hipnotice şi negative şi comportamente distructive. Impulsul te împiedică să cobori din carusel. Criza este aproape o binecuvântare care oferă un fel de pauză şi, odată cu ea, oportunitatea schimbării.

în noaptea de revelion din anul 2002 nu mai consumasem de şaptesprezece zile şi stăteam într-un costum enervant lângă locul unui eveniment la care nu se consumau nici alcool, nici droguri, la un fel de centru civic din Guildford, Surrey. Afară era întuneric, iar înăuntru era prea lumină, provocată de zâmbetele strălucitoare pe care le pot avea doar oamenii care nu beau şi nu se droghează. Zâmbete vesele, curate, sclipitoare care spuneau „totul va fi bine”, precum cele trei păsări mici de pe pragul lui Bob Marley.

Nu aceasta era prognoza mea. Lucrurile nu aveau să fie în regulă. Totul avea să fie la fel de nasol ca înainte. Această noapte în sine poate fi adăugată la mormanul de dovezi care se întindea precum Turnul Babei înspre cerurile pustii şi nu deranja de nimeni în afară de mine. Exponatul A ridicat la puterea 10: acea noapte, lipsa alcoolului, lipsa sexului, lipsa distracţiei – acea noapte lipsită de orice speranţă era dovada perfectă că eu nu aveam ce căuta acolo, că viata nu era distractivă, că nu aveam la ce să aspir sau la ce să visez. Bucuria este o

distragere a atenţiei, iar băutura şi drogurile sunt cea mai bună soluţie de a face fată acestui sentiment.

Aveam douăzeci şi şapte de ani, bineînţeles, şi funcţionam după un program dureros de autodistrugere. Am apelat la Lucy, care, din fericire, m-a urmat dincolo de centrul de agrement unde se întâmpla această catastrofa şi, cu ceea ce speram să fie o amărăciune şi o solemnitate incredibile, am zis: „Astea nu sunt pentru mine, Lucy, aceste vrăjeli precum «da, putem», «spune nu». Acesta nu este viitorul meu. Nu ne vom uita înapoi la această zi spunând: «Russell obişnuia să fie dependent de droguri, dar cu ajutorul celorlalţi, cu credinţa într-o Putere mai mare decât el şi cu devotamentul de a fi util, şi-a transformat viaţa.» îmi plac drogurile, îmi place să beau, nu-mi plac aceşti oameni şi nu vreau să fiu ca ei. Povestea mea spune că sunt un dependent, voi rămâne un dependent şi voi muri înainte de treizeci de ani.”

Vorbeam serios. Deşi ornat cu narcisismul şi autocompătimirea care mă guvernau atunci, discursul meu era poleit cu o sinceritate bolnăvicioasă. Totuşi, cu ajutorul unei puteri dincolo de mine, nu am mai consumat droguri din acea zi. Dar meritul nu poate fi atribuit voinţei personale sau norocului, pentru că pe acestea le-am avut tot timpul. Totul a pornit dintr-o schimbare în conştiinţă indusă de o ideologie nouă.

Această ideologie va ajuta pe oricine este gata să o accepte. Pentru mine a fost destul de greu. Eu nu am încredere în oameni şi nici în instituţii.

Nu-mi place să mi se spună ce să fac şi nu-mi place ideea de a nu avea controlul asupra propriului destin. Am ajuns să văd viaţa în mod diferit pentru că alţii au fost drăguţi cu mine, m-au sprijinit şi mi-au arătat altă cale. Asta nu înseamnă că astăzi scriu aceste fraze de pe un laptop himalayan, folosind razele de energie cinetică conştientă care îmi iradiază din ochi. Tot mă chinui. Dar sistemul pe care-l prezint îmi dă impresia că am un alt canal instalat în minte. încă mai pot schimba pe Sky News sau Babestation, dar ştiu că pot experimenta o frecvenţă diferită a existenţei, iar când fac asta sunt mai bun şi mai iubitor şi mă simt mai

>>

bine pentru că trăiesc. în plus, nu am nevoie să beau sau să iau droguri pentru a rezista.

în mod ideal, primii trei paşi pot fi făcuţi în timpul în care dai din cap de trei ori: da, am o problemă, da, văd cum s-ar putea îmbunătăţi, da, îmi dau seama că am nevoie de ajutor şi accept acel ajutor. Când cineva are o astfel de mentalitate, are sanse de reuşită. La această mentalitate trebuie să ajungi pentru a te vindeca.

Aşa cum zice şi pasul în forma lui originală – „am luat o decizie” –, aceasta se întâmplă

deoarece se înţelege că este posibil să existe tergiversări şi procrastinări. A lua decizia de a „a-ti transforma viata şi voinţa” înseamnă

să admiri că încercările tale anterioare de a-ti controla j ? viaţa au eşuat. Că a fost nevoie să recurgi la comportamente dependente pentru a face faţă vieţii şi acum nu te poţi opri pe cont propriu.

Când luăm o decizie, admitem mental şi, să sperăm, şi spiritual că nu mai putem continua singuri. Pentru mine, acesta a fost începutul umilinţei. A spune „Am nevoie de ajutor” nu este uşor pentru multe persoane, am prefera să manipulăm oamenii să ne satisfacă nevoile sau să ne chinuim fără ei. Pasul 3 are un merit profund filozofic şi mereu în desfăşurare: acum cer mereu ajutor. Precum mai toţi aceşti paşi, practicarea lor începe într-un moment de criză, dar continuă în viata de zi cu zi.

> Viaţa mea de dependent activ era o matrice de tulburări ţinute la distanţă de comportamente dependente. Relaţia de stimul-răspuns dintre mine, persoana mea şi lume era cam aşa: „Sunt singur – fa sex”, „Sunt trist – îmbata-te”, „Mă plictisesc – mănâncă o prăjitură”. Probabil că nici măcar nu era atât de articulată.

Pentru mine, reprezintă o practică zilnică să iau decizia de „a-mi ceda viaţa şi voinţa”.

în fiecare dimineaţă, când mi se trezesc obiceiurile negative mintale de autoblamare, intervin tot mintal, cu intenţia de a-mi ceda ziua. Cineva a întrebat odată: „Ce înseamnă să-mi cedez viaţa şi voinţa lui Dumnezeu? Aş putea la fel de bine să le pun în cuptorul cu microunde.” Mi s-a părut destul de amuzant, pentru că ideea de a-ţi strânge viaţa şi voinţa într-o minge şi de a-i da un şut pentru a ajunge într- un eter binevoitor nu pare o modalitate inteligentă de a aborda disperarea. Pasul 3 înseamnă că cerem ajutor. Când îmi dau seama că sunt agitat, temător sau confuz, nu merg înainte, ca în trecut. Iau o pauză. Am învătat să comunic mai bine cu sentimentele mele. Mintal, dialogul intern sună aşa: „Uau. Este un e-mail foarte supărător. Urăsc persoana care l-a trimis. Probabil că nu însemn nimic pentru cine îmi vorbeşte aşa. Cred că îi voi trimite un răspuns atât de plin de insulte şi de înţepături, încât această persoană nu mă va mai deranja niciodată.” Citesc un e-mail care mă deranjează... Mă simt mobilizat instinctual... îmi răspunde corpul prima dată... apoi gândirea mi se alterează. Acesta este un exemplu trivial de asociere comună care în trecut ar fi pus în mişcare un lanţ de evenimente care m-ar fi condus la nevoia de a bea, de a consuma droguri sau de a reacţiona exagerat – tipul de provocare zilnică pentru care aş fi avut nevoie de un supliment pentru a-l aborda. Acum, că am

luat decizia de a nu trăi acea viată, trebuie să o reiterez de fiecare j [j]
dată când sunt pus în faţa unui eveniment care îmi declanşează vechiul mod de gândire.

> Dacă eşti ca mine, vei începe sa vezi ca ai învatat să trăieşti cu nemulţumirea, mereu detestată vag, crezând că nu există nimic bun pentru tine. Dar există.

Asta se întâmplă mai des decât ai putea crede sau observa; mie mi se întâmplă tot timpul. Mă bazez pe sprijinul altor persoane care lucrează cu cei 12 paşi. Aşa că, atunci când primesc un e-mail deranjant şi sentimentul corespunzător asociat lui, sun pe cineva şi îi cer ajutorul. Acest act minuscul de ingenuitate întrerupe drastic (!) fostul meu model de comportament, care se baza pe „Simte, Gândeşte (poate), Acţionează” – constrângerea este înrădăcinată şi abia conştientă, prin urmare trebuie să fiu vigilent pentru a zări oportunitatea de a schimba direcţia.

Viaţa mea de dependent activ era o matrice de tulburări ţinute la distanţă de comportamente dependente. Relaţia de stimul-răspuns dintre mine, persoana mea şi lume era cam aşa: „Sunt singur – fa sex”, „Sunt trist – îmbată-te”, „Mă plictisesc – mănâncă o prăjitură”. Probabil că nici măcar nu era atât de articulată. Era viaţa de dinainte de Pasul 1, inconştientă. Odată ce „am recunoscut că am o problemă”, băutul,

drogurile şi impulsul de a apela la ele au fost puse sub observaţie. Când „am ajuns să cred” că mai exista şi altă modalitate de viaţă, am putut să-mi iau un răgaz, un moment pentru a reflecta. Când „am luat decizia de a-mi ceda voinţa”, a însemnat că, atunci când am fost invadat de impulsul de a consuma, am recunoscut că nu mai pot avea încredere în procesele mele mintale. Trebuia să cer ajutor.

Asta însemna că, în primele zile ale recuperării mele, vorbeam încontinuu la telefon cu cineva vindecat de mai mult timp decât mine, trântindu-i tot felul de implorări şi lamentări venite din instinct, practic rezultatul trăirii într-o lume cu oameni în ea, proaspăt scos din izolarea dependenţei active. Nu mi s-a părut niciodată uşor să fac faţă planetei noastre, dispreţului meu, curentilor viscerali în continuă evoluţie şi] ?] ticăloseniei nebune a relaţiilor umane. Trăiesc într-un circuit nesigur şi volatil. Trăiam fără un program. Oamenii îţi spun mereu: „Nu există niciun ghid care să te înveţe cum să fii om”, dar de fapt există destule. Cred că problema constă în traducere. Cum fac ca volumele complexe şi pustii ale Regelui James şi textele prevestitoare şi frumoase ale Indiei să-mi aline singurătatea? Cum putem noi, obişnuiţi să trăim în fragmente de viaţă de cinci secunde, lipsite de minte, să ne întoarcem în timp pentru a ne ţine de mână

cu Vishnu sau pentru a medita în acceptare cu Buddha? în lumea din care vin, nimeni nu a sugerat că pot găsi o soluţie dincolo de mijloacele materiale: Angajează-te! Practică un sport! Ai nevoie de o iubită frumoasă! De o pasiune! De mai mulţi prieteni! De un dispozitiv smart! De un *upgrade*! Slăbeşte câteva kilograme!
Nimeni nu a zis să renunţ la toate astea, să mă uit în interior, nu există o putere reală în lumea lucrurilor, doar distragerea atenţiei şi plăcere.

Am auzit vorbindu-se despre grupurile de sprijin care folosesc cei 12 paşi că ar fi un cult, dar putem spune că orice grup care are un sistem de credinţe poate fi un cult. Nu simt că fac parte dintr-un cult când lucrez cu cei 12 paşi, ci că am fost eliberat dintr-unul. Din cultul care mi-a spus că nu-mi sunt suficient, că trebuie să fiu faimos pentru a fi valoros, că trebuie să am bani pentru a trăi o viaţă care să merite trăită, că trebuie să mă afiliez, asociez şi identific în funcţie de j j j culoare şi clasă, că rolul meu în viaţă este să consum, că aveam să trăiesc într-un întuneric iluminat doar ocazional de panouri şi ecrane, mereu încadrând faţa cuiva care încearcă să-mi vândă ceva. Să-mi vândă telefoane, mâncare şi prejudecăţi, ieftine şi fără valoare, o gândire pe frecvenţe joase. Face parte dintr-un cult în mod implicit. Doar că nu ne dăm seama, pentru că graniţele lui sunt dincolo de orizonturile

noastre.

Dacă eşti ca mine, vei începe să vezi că ai învăţat să trăieşti cu nemulţumirea, mereu detestată vag, crezând că nu există nimic bun pentru tine. Dar există. M-am adaptat suferinţei şi mi-am administrat droguri. Singur, nu aveam scăpare, în cultura în care trăiam şi cu credinţele pe care le aveam nu exista nicio şansă să mă schimb. Niciuna. Până când am luat decizia să-mi îndrept viaţa şi voinţa către altceva în afară de mine, către ceva ce uneori numesc „Tărâmul ulterior”, adevărul unit dintre mutaţiile constante sau „grija Domnului”, aşa cum „îl înţeleg eu pe Domnul”.

Spre deosebire de majoritatea cultelor, programul în 12 paşi îţi spune să-ţi alegi propriul concept de Putere mai mare, mai înaltă decât tine. Concepţia mea despre Dumnezeu era destul de negativă, înainte să mă vindec. Acel Dumnezeu era imaginea unei autorităţi abstracte folosită să împace majoritatea, pentru ca minoritatea să poată acţiona cu impunitate. Sau acel Dumnezeu era un suport necesar pentru misterele vieţii, în timp ce aşteptam ca ştiinţa să ne explice totul. Sau era doar o încercare irelevantă de a mă face să fiu moral, precum *Blue Peter* sau un pliant despre conştientizarea riscurilor infectării cu HIV.

Am fost invitat să-mi revizuiesc atitudinea fată de ideea fenomenului de conştiinţă transcendentă, când

viaţa mea neînsemnată şi prostească era făcută bucăţi. Era un proces provizoriu. Deşi puteam să recunosc că viaţa mea era praf, încă nu eram dispus să-mi prezint toate teoriile. „încă sunt inteligent”, îmi spuneam. „Am muncit din greu pentru unele dintre acele credinţe.” Dar ce este, de fapt, o credinţă? Un gând din mintea ta pe care-ţi place să-l ai. Dacă îţi place să-l ai, trebuie să fie folositor, fie îti îmbunătăţeşte viata, fie

> > > > te ajută să-ţi dai seama cât de proastă este viaţa ta. Nu văd niciun alt motiv pentru a avea o credinţă.

Pasul 3 este o şansă pentru toţi să evaluăm modul în care credinţele funcţionează pentru noi. Să vedem dacă aceste credinţe merită efortul. în pasul 2, „am ajuns să credem” că lucrurile pot fi mai bune, acum suntem confruntaţi cu modul în care putem face asta. Şi aici vine lovitura – cu siguranţă lucrurile nu vor fi mai bune dacă repetăm ceea ce facem deja.

Să ne gândim la tine, pentru moment. Ai cumpărat această carte sau ai făcut efortul de a o fura şi meriţi puţină atenţie. Ai recunoscut că ai o problemă. Crezi că te poţi schimba.

Acum o să te agăti de ideea că tu eşti cel care va susţine O J j 1 această schimbare? Folosind ce? Creierul? Planurile şi înţelepciunea ta? Mă tem că acestea sunt chiar calităţile care te-au

aruncat în acest blocaj. Nu trebuie să te simţi prost din cauza asta, pun pariu că nu eşti la fel de distrus precum eram eu. Eram reticent la a renunţa la planul meu, în ciuda ineficienţei lui evidente. „Eu şi planul meu avem nevoie doar de mai mult timp”, obişnuiam să cred, puţin mai mult timp şi o sticlă de vin, puţin mai mult timp şi o pipă, puţin mai mult timp şi o felie de tort, puţin mai mult timp şi o partidă de sex în trei, pentru noroc.

Planul meu funcţiona atât timp cât mă izolam. Planul meu se îndrepta cu paşi grei înspre un şanţ adânc, bine bătătorit de anii de mers inconştient.

Ce zici de alt plan?

Nici gând!

Oftat. Hai să ne uităm iar la pasul 1.

Bine.

Deci vezi, da, eşti distrus? Ai recunoscut.

Da,

Bine, asta este foarte bine. Acum, pasul 2, lucrurile pot sta mai bine decât atât, nu-i aşa?

Da, am stabilit asta, da.

Excelent. Acum, foarte uşor, ce aspect al planului tău, în capul tău, folosindu-ţi creierul, creierul pe care hai avut mereu, te face să crezi că, de data asta, mai presus decât toate celelalte dăţi pe care le-am văzut la pasul 1 că nu funcţionează niciodată, va funcţiona şi ce anume la tine şi „la planul tău” te împiedică să renunţi la

această idee?

Ei bine, este planul meu, m-am gândit la el.

Si asta este foarte drăguţ. Dar nu funcţionează. Am demonstrat asta. Ce zici de un compromis?

Oh, da, te rog, ador compromisurile.

Ce-ar fi dacă am încerca un plan nou, doar azi, iar dacă nu-ţi place, te poţi întoarce la vechiul tău plan? *A, bine atunci.*

Ha! L-am prins.

Ai fi dispus să iei în considerare un alt plan doar azi? Ai fi pregătit să urmezi instrucţiuni şi să accepţi ajutorul altora? Eşti dispus să accepţi că fostul tău mod de viaţă te-a dezamăgit? Nu este vina ta. Nu trebuie să te condamni pentru că nu ai avut un plan mai bun, doar renunţă la eL în acest moment, apare posibilitatea schimbării reale, a libertăţii reale, tot ce a fost căutat prin intermediul unor strategii ineficiente va deveni acum disponibil.

Pasul 3. Exerciţiile: Iţi vei repara singur viaţa?

Pasul 3 este despre acceptarea ajutorului şi renunţarea Ia planul tău. Planul nostru se bazează pe „programul nostru actual”, experimentat prin gândurile şi sentimentele noastre. Este o schimbare vitală de perspectivă care trebuie acceptată.

Vei ocoli adevărul. Eu fac asta. Simt valul

voin
ţei
şi jj

revendic frâul carului hedonist.

Haide să răspundem împreună la aceste întrebări:

Mă simt nemulţumit, limitat, gol sau nelinişţit în cadrul relaţiilor mele? *Da. Mă enervez pe oamenii cu care lucrez. Vreau mai mult de la partenerul meu de viaţă. Familia nu mă înţelege.*

Sentimentele mele mă fac să iau (sau nu) decizii, să acţionez (sau nu) sau să spun (sau nu) lucruri pe care apoi le regret? *Da, mereu se întâmplă asta. Sentimentele dau năvală şi mă domină. Mereu îmi zic „Nu ar fi trebuit să fac asta „ sau „Aş fi vrut să spun asta „.* **Sufăr de depresie, nefericire sau stimă de sine scăzută?** *Da. Simt toate asta. Acum văd de ce pui la îndoială eficacitatea planului meu.*

Sufăr de anxietate, îndoială sau perfectionism? îmi fac scenarii de viitor, apoi mă îngrijorez din cauza lor? *Da. Mă*

tem în majoritatea timpului. Chiar încerc să anticipez viitorul, sperând să-l pot controla cumva.

Devine clar pentru mine că planul meu nu funcţionează? *Da. Dacă sunt atât de nefericit în atât de multe domenii,*

atunci planul meu trebuie să se schimbe. **Este clar că am nevoie de un plan nou care să nu vină din capul meu şi din pornirile mele, dacă vreau să-mi găsesc împlinirea?** *Da. îmi dau seama că am nevoie de un drum nou, de o cale nouă. Am epuizat metodele mele autorevelate.*

- **Acest plan al meu este precum un virus mintal de auto-obsesie. Pot să renunţ la el? Sunt deschis faţă de un alt plan? Sunt deschis pentru a fi ghidat?** *Da! De câte ori! Spune-mi ce să fac!*

Suntem „prinşi” într-un mod de viaţă care nu funcţionează. Acestea sunt câteva categorii care ne vor ajuta să ne schimbăm perspectiva. De obicei, putem identifica sursa durerii şi a disconfortului spiritual în aceste zone:

1. **Mândrie** (ce *cred eu* că gândeşti tu despre mine)
2. **Stimă de sine** (ce cred eu despre mine)
3. **Relaţii personale** (scenariul pe care-l ofer altora)
4. **Relaţii sexuale** (ca mai sus, în legătură cu sexul)
5. **Ambiţii** (ce vreau de la viaţă, viziunea mea generală despre persoana mea „perfectă”)
6. **Securitate** (de ce am nevoie să supravieţuiesc)
7. **Finanţe** (bani şi cum îmi afectează aceştia sentimentele)

Este bine să ne reamintim de aceste categorii când facem pasul 4.

Notează toate lucrurile care
îţi distrug viaţa sau care ti-au distrus vreodată viata
şi nu minţi, nu omite nimic

Pasul 4: Am întreprins o căutare şi un inventar moral neînfricat asupra noastră.

Eu am evitat pasul 4 de parcă îi datoram bani. La naiba cu asta! La naiba pe atât de multe planuri, mai ales că nu mă pot deranja să stau să notez intr-un mod riguros şi formalizat fiecare lucru enervant despre care- mi amintesc că m-a deranjat, care m-a emoţionat, care mi-a pus energia în mişcare, care mi-a provocat o zvâcnire, un blocaj, un

spasm mintal şi emoţional, sculptând „noul normal”. De fiecare dată când aveam impresia că un copil de Ia şcoală mă desconsidera, sau că un profesor nu mă plăcea, sau că un bunic nu era destul de „Disney”, sau că fetele nu mă plăceau, sau că am pierdut o luptă, sau că West Ham a pierdut, sau că un alt copil de pe alt continent a primit un rol într-un film, sau că mama a râs prea tare la o petrecere, sau că un tren întârziase, sau că eram prea gras, sau că penisul meu nu era destul de mare. Lista continuă şi pare un efort uriaş până îţi aminteşti de paşii 1, 2 şi 3: „Sunt distrus. Pot să devin mai bun. Ar fi bine să fac ce mi se spune.” în plus, cât timp am petrecut uitându-mă la televizor, sau holbându-mă pe fereastră, sau făcând eforturi pentru nişte relaţii inutile, sau urmărind postările de pe Twitter? Aceste ore se adună şi din păcate se şi scad din totalul de viaţă. Nu reprezintă o pauză de viaţă; aceste activităţi de distragere a atenţiei sunt însăşi viaţa. Reprezintă şi viaţa, şi moartea.

Dacă chiar vrei să adun timpul, mi-a luat cinci ani şi două zile pentru a face pasul 4. Cinci ani să nu-l fac şi două zile pentru a-l face efectiv. Doar atât, două zile.

Timp de două zile am scris şi am scris şi mi-am tot amintit până am terminat. Am notat tot ce mi-a trecut prin minte pe acea listă.

Cei mai mulţi oameni nu pot face efortul unui inventar personal. Datorită primilor

trei paşi şi sprijinului celorlalţi care se confruntaseră cu dependenţa, nu mai consumasem de cinci ani. Scopul acestui inventar este acela de a evalua şi de a înţelege numeroasele credinţe complexe şi interconectate pe care le am, care îmi determină comportamentele, tiparele şi obiceiurile. în acest moment al programului, ajunsesem în punctul în care începusem să accept faptul că abuzul de substanţe era simptomul unei probleme mai profunde.

Am fost instruit de mentorul meu (cineva care lucrase deja cu toţi paşii) să notez toate persoanele pe care le cunoşteam, începând cu vârsta cuprinsă între zero şi cinci ani, apoi cinci şi zece ani, zece şi cincisprezece, cincisprezece şi douăzeci şi tot aşa. De la vârsta cuprinsă între cinci şi zece ani cunoşteam o mână de prieteni, familia şi câţiva vecini; pe atunci, viaţa era simplă. Cu cât înaintam în vârstă, în viaţa mea apăreau mai multe persoane şi instituţii şi ştii ce? Simţeam un 1 } > J > i
fel de duşmănie faţă de aproape toţi.

Odată ce am trecut prin toată viaţa, notând orice persoană, instituţie, obiect sau concept, am început să am „resentimente” faţă de următoarea etapă. Am împărţit o foaie în patru coloane, aşa:

Detest	**Pentru ca**	**îmi afectează**	**Rolul meu**

În coloana din stânga am scris persoana, locul sau lucrul faţă de care aveam

resentimente. în cazul meu, a fost draga mea mamă. Exact, trebuie să fii extrem de sincer şi să o iei de la început, aşa că aici este: mama. Apoi, în coloana a doua am notat „cauza” resentimentelor mele: pentru că s-a îmbolnăvit de cancer când eu aveam şapte ani. Nu contează că nu este vina mamei că a făcut cancer; acest proces nu este despre justificări sau atribuirea corectă a vinei. Este un inventar de sentimente, trăiri care sunt încâlcite şi prost înţelese şi formează o matrice de nemulţumire care, în cadrul personalităţii dependente, duce la comportamente distructive şi inconştiente. Acest pas este despre aducerea la lumină a comportamentelor inconştiente. în coloana a treia notăm ce anume ne afectează.

După cum am văzut în ultimul exerciţiu, poate fi vorba de:

Mândrie – ce *cred eu* că tu gândeşti despre mine

Stimă de sine – ce cred eu despre mine

Relaţii personale – scenariul pe care-l ofer altora

Relaţii sexuale – ca mai sus, în legătură cu sexul *Ambiţii* – ce vreau de la viaţă, viziunea mea generală despre persoana mea „perfectă”

Securitate – de ce am nevoie ca să supravieţuiesc *Finanţe* – bani şi cum îmi

afectează aceştia

> > j sentimentele

Prin urmare, cu acest resentiment faţă de mama mea, pe care l-am alimentat inconştient în cei douăzeci de ani până când m-am vindecat, apoi încă cinci până când am făcut acest inventar, mă uit la efectele pe care le-a avut asupra mea.

Mândrie – afectează modul în care ceilalţi mă privesc? Nu chiar, aşa că nu notez M (putem folosi doar iniţialele) în coloana a treia.

Stima de sine – mă simt vinovat sau ruşinat din cauza asta? De fapt, da – pentru că o rudă mi-a spus (şi eu am crezut) că era vina mea că mama era bolnavă, pentru că eram o persoană rea. (Care, întâmplător, este complet alt resentiment, de sine stătător, la care trebuie să lucrez separat.) Deci SS merge în coloana a treia.

Relaţii personale – cancerul mamei nu facea parte din scenariul relaţiei mele cu ea. Deci acest aspect a fost afectat. Multe alte relaţii cu femeile au fost afectate de această aberaţie. De atunci am depins foarte mult de femei. Deci RP merge în coloana a treia.

Următorul domeniu – *Relaţiile sexuale.* Acum, nu trebuie să aducem la viaţă cadavrul îndrăgitului Sigmund Freud pentru a deduce că viitoarele mele relaţii sexuale au fost, cumva, afectate de relaţia cu mama, iar

boala ei şi resentimentul meu faţă de aceasta sunt aspecte care definesc acea relaţie, aşa că RS merge în coloană.

Acestea, la rândul lor, îmi afectează *Ambiţiile* de a avea o viată domestică normală şi fericită, aşa că notez şi A.

Securitatea mea, necesitatea mea de împlinire domestică, a fost, de asemenea, afectată pentru un timp îndelungat de acest resentiment, aşa că merge în coloană.

Finanţele, ultima categorie, nu au fost afectate într-un mod evident, aşa că nu este nevoie să notez F în a treia coloană.

Deci, în acest moment, tabelul resentimentelor arată

cam aşa:

Detest	**Pentru că**	**îmi afectează**	**Rolul meu**
Mama	S-a îmbolnăvit de cancer.	SS, RP, RS, A,S	

Acum, analiza propriei persoane, a propriului *psyche* şi a variatelor lui atasamente şi consecinţe este în mod evident subiectivă. De aceea, acest proces se realizează prin îndrumarea şi experienţa unui mentor. Al cincilea pas este, în cele din urmă, despre împărtăşirea acestui inventar cu cel puţin o altă persoană, în mod ideal cea care te-a ghidat în realizarea lui, şi

această confesiune este cea care te ajută să-ţi schimbi perspectiva asupra acestor evenimente. într-un fel, ne rescriem trecutul.

> Trebuie să renunţăm la concepţiile noastre despre cum ar trebui să fie alte persoane, locuri şi lucruri. Mama, iubita mea, Laura, şi guvernul Coreei de Nord nu sunt obligate să-şi modifice realitatea după bunul meu plac.

Ne schimbăm povestea. Ne reprogramăm. Nu există o istorie obiectivă – asta ştim cu siguranţă –, ci numai poveşti. Caracterul nostru este rezultatul acestei poveşti pe care ne-o spunem singuri despre noi înşine, iar procesul inventarului scoate la iveală gramatica ascunsă şi distructivă căreia i-am permis în mod involuntar să ne guverneze comportamentul.

În această etapă a exerciţiului ne este reamintit că trebuie să renunţăm la concepţiile noastre despre cum ar trebui să fie alte persoane, locuri şi lucruri. Mama, iubita mea, Laura, şi guvernul Coreei de Nord nu sunt obligate să-şi modifice realitatea după bunul meu plac.

Dacă îmi construiesc fericirea pe baza unor anume comportamente de-ale lor, sunt distrus. Trebuie să trimit petiţii universului^ sinelui meu cel mai intim, lui Dumnezeu sau oricărei entităţi pe care o consider mai puternică decât mine, să-mi

regleze perspectiva – aceea conform căreia sentimentele mele au un impact relevat asupra lumii exterioare. Nu ne batem capul în mod nejustificat cu soteriologia – dacă sacrificiul sau practicile de pe plan uman ajung pe tărâmurile supranaturale sau inaccesibile din punct de vedere material –, este al naibii de complex.

Practic, acceptăm că lumea este aşa cum este, dar că noi ne putem schimba. Ceea ce învăţăm din informaţiile din coloana a patra ne va ajuta să facilităm schimbarea. înţeleptul anonim care a formulat versiunea pe care o folosesc sugerează să ne punem următoarele întrebări fără resentimente. Voi folosi exemplul de mai devreme, cu boala mamei mele, pentru demonstraţie.

1. Unde am Greşit?
   În cazul mamei mele şi al bolii ei, am greşit imaginându-mi că ea are vreun control asupra propriului cancer şi crezând asta timp de treizeci de ani.
2. Unde am acţionat intr-un mod Egoist?
   Mi-am permis să devin ignorant în autoconservarea mea, din frica de a nu-mi pierde mama.
3. Când am fost Necinstit?
   I-am folosit boala pentru a obţine simpatie şi avantaje din partea celorlalţi, facându-i să se simtă vinovaţi, ştiind că aceste aspecte erau un fel de acţiuni colaterale.
4. Când am fost Egocentric?
   Nu am fost egocentric într-un mod problematic.
5. Când mi-a fost Teamă?
   De obicei, aceasta este cea mai revelatoare întrebare, iar informaţiile strânse din această investigare, pentru mine, personal, deţin cheia libertăţii şi a schimbării. Dincolo de percepţiile noastre deformate, se află, de obicei, o teamă care aparţine unei credinţe. Această credinţă de bază reprezintă un element-cheie din codul suferinţei noastre personale: dacă o expunem, adresăm şi modificăm, putem să fim liberi. Deci, dincolo de resentimentul fată de boala mamei î
   mele se regăseşte teama că voi fi lăsat singur şi că nu voi putea avea grijă de

mine. Această credinţă falsă este prezentă în majoritatea comportamentelor mele distructive. Şi cred că este şi în ale tale.

6. De ce pot fi Acuzat?
   În acest exemplu, nu pot fi acuzat în niciun mod diferit de ce a fost deja acoperit de celelalte întrebări.

7. De ce sunt eu de Vină?
   Această întrebare ne cere să ne analizăm „caracteristicile defecte” care apar, de obicei, atunci când avem resentimente. Acestea sunt câteva exemple de caracteristici defecte: Aroganţa, Avariţia, Dispreţul, Laşitatea, Cruzimea, Nesupunerea, Neîncrederea, Dominarea, Invidia, Lăcomia, Nerăbdarea, Impenitenţa, Indiferenţa, Intoleranţa, Gelozia, Lipsa disciplinei, Lenea, Pofta trupească, Răutatea, Ambiţia prea mare, Sensibilitatea prea mare, îngâmfarea, Mândria, Pudicitatea prefăcută, Agresivitatea, Represaliile, Autocompătimirea, Sentimentalismul, Ruşinea (mândrie rănită), Snobismul, Timiditatea, Vanitatea, Violarea încrederii, Inutilitatea. De obicei, când sunt deranjat, fricos sau deconectat, îmi expun unele dintre aceste trăsături. în cadrul acestui resentiment, Autocompătimirea, Sentimentalismul, Intoleranta şi Lenea sunt toate prezente.

8. Unde am Greşit?
   Această întrebare se intersectează cu categoria Greşelilor şi Acuzării, dar există pentru a identifica în mod exact persoanele care au fost rănite de comportamentul tău. în acest caz, mama a fost rănită de indisponibilitatea mea. Aşa că notez asta, pentru că va deveni relevant când vom ajunge la pasul 8.

Analiza „netemătoare şi temeinică” a acestor întrebări face ca nicio informaţie să nu rămână nedescoperită, dacă suntem sinceri, deschişi şi dispuşi să cooperăm. Tabelul completat arată aşa:

Detest	**Pentru ca**	**îmi afectează**	**Rolul meu**
Mama	S-a îmbolnăvit de cancer.	SS, RR RS, A, S	1. Greşeli: D 2. Egoism: D 3. Nesinceritate: D 4. Egocentrism: N 5. Frica: D 6. Acuzaţii: N 7. Vină: D 8. Greşeli: D

Daca treci prin viaţa cu un loc de munca pe care îl cam urăşti, o relaţie în care nu prea eşti implicat, dacă mănânci pentru a face faţă realităţii, te benoclezi pe Facebook, fumezi şi îţi

faci fantezii fara rost, poţi sta încruntat
pe banda rulantă a nefericirii inconştiente
până când te aruncă în cavou*

Tabelul completat joacă rolul unui aide-mémoire atunci când împărtăşeşti conţinutul cu persoana care te-a ghidat în realizarea lui sau dacă îl faci singur, fără îndrumare (ceea ce nu îţi recomand), cu persoana pe care o alegi la pasul 5 pentru confesiuni.

După ce ai terminat acest proces pentru douăzeci de resentimente reprezentative care oferă o descriere clară a obiceiurilor vieţii tale – precum câţiva foşti parteneri, membri ai familiei, oricine ţi-a greşit, agresori de la şcoală, bunici, străini, Crăciun, monarhi, participant la trafic şi Facebook –, vei înţelege mai clar coordonatele perspectivei tale asupra lumii.

Acum este timpul pentru Inventarul Temerilor. Treci prin întreaga listă, acordând o atenţie specială temerilor din coloana a patra. Aceasta este metoda pentru a ajunge Ia teama de bază, opusă celei superficiale.

Trebuie să vânezi teama până în esenţa ei, de parcă ai urmări un ţânţar tenace.

De exemplu, poate îmi este teamă să merg la un interviu. Dincolo de aceasta se află teama superficială: „Dacă nu primesc postul?” Şi ce? „Ei bine, dacă nu primesc postul, nu o să am suficienţi bani.”

Din nou, ce se află în spatele acestei frici?

„Dacă nu am suficienţi bani, voi fi sărac, dacă sunt sărac, nu sunt în stare să mă întreţin.” Deci, teama de bază în acest caz este: „Nu pot să mă întreţin.”

Sau poate ai resentimente pentru că ai invitat pe cineva la o întâlnire şi te-a refuzat sau cineva nu ti-a acceptat cererea de prietenie pe vreo reţea de socializare. „Mă tem că această persoană nu crede că sunt atrăgător.” Şi ce? „Mă tem că nimeni nu crede că sunt atrăgător.” Şi ce? „Mă tem că nu o să găsesc niciodată pe nimeni care să rămână cu mine.” Şi ce? „Mi-e frică să fiu singur” – teama de bază, să fii singur. Nu-i aşa că este bine să te cunoşti? Că treci prin viaţă trimiţând cereri de prietenie pe Facebook şi invitând lumea la întâlniri, mânat de frica existenţială de a nu fi mereu singur? Când aveai de gând să abordezi chestiunea asta? Planul tău constă în trecerea prin viaţa (finită) umană motivat de o groază neexaminată? Acesta este planul tău? Şi te mai întrebi de ce eşti al naibii de agitat?! La baza activităţii intense şi interacţiunii se află o frică abruptă şi neanalizată. Trebuie să o expunem! Trebuie să reparăm situaţia! Avem nevoie de ajutor! Slavă Domnului că citeşti această carte, nebunule! Acum este clar că nu poţi urma acest proces singur, folosindu-ţi perspectiva limitată şi părtinitoare asupra lumii pentru a

găsi o soluţie, mai ales că propria minte te-a băgat în această problemă. Când am urmat acest proces, am avut lângă mine persoane care trecuseră prin aceleaşi lucruri ca mine. Şi tu vei avea nevoie de ajutor.

Primii trei paşi au partea lor de misticism. Primul pas şi principiul lui de autoevaluare sinceră şi renunţare, al doilea cu apelul la speranţă, al treilea cu necesitatea ciudată de a avea credinţă. Dacă aceştia sunt o provocare pentru tine, atunci pasul al patrulea îţi va oferi un răgaz ontologic, dar presupune un efort practic enorm.

Paşii 4 şi 5 nu pot fi evitaţi. Până acum poţi scăpa mai uşor, acceptând anumite concepte abstracte: că nu deţii controlul asupra oamenilor, locurilor şi lucrurilor; că atunci când îţi exerciţi controlul, viaţa ta, experienţa ta de viaţă devine de necontrolat; că este posibil să existe şi alte modalităţi; că modul în care trăieşti nu este singurul posibil; că vei avea acces la informaţii noi, dacă cedezi autoritatea.

Era evident că nu aveam nicio putere asupra heroinei. Era clar că oamenii care m-au învăţat acest program aflaseră altă cale. Era simplu ca bună ziua că aveam nevoie să învăţ abilităţi noi. în cazul dependenţelor evidente, vei lucra după o versiune de grădiniţă a acestui program. Obiectul, simbolul este clar definit. Nu este uşor. Nimănui nu-i place să treacă prin detoxificare şi sevraj, dar are avantajul de a

fi identificat uşor. Problema negării este, să sperăm, mai uşor de confruntat. Dacă treci prin viaţă cu un loc de muncă pe care îl cam urăşti, o relaţie în care nu prea eşti implicat, dacă mănânci pentru a face faţă realităţii, te benoclezi pe Facebook, fumezi şi îţi faci fantezii fără rost, poţi sta încruntat pe banda rulantă a nefericirii inconştiente până când te aruncă în cavou.

Facem inventarul tuturor credinţelor şi resentimentelor care ne populează experienţa conştientă a lumii. Dacă facem asta bine, începem să vedem în ce punct se intersectează credinţele noastre explicite cu cele inconştiente. De exemplu: fosta mea credinţă conform căreia trebuia să mă culc cu multe femei, atunci când nu este controlată, poate părea „acceptabilă cultural”, „cool”, „amuzantă”, „aspiraţională”, „inofensivă”. Odată ce a trecut temeinic prin metoda inventarului, acest comportament a fost expus ca fiind „disperat”, „demn de milă”, „toxic”, „singuratic”. Comportamentul fusese creat sau adoptat ca strategie de a preveni durerea. Când stai excesiv pe Facebook, cumperi compulsiv de pe internet sau vorbeşti obsesiv despre a ieşi în oraş, ce motivaţie inconştientă se iveşte, neinvocată? Este evident că nu ştii. Până la urmă, toti avem de-a face cu INCONŞTIENTUL. Se poate ca arhitectura credinţei tale să conţină stâlpi precum „Nu este nimic greşit

în asta”, „Toată lumea face la fel” şi „Nu pot face nimic mai bun”. Toate acestea vor fi schimbate, posibil nimicite, de primii trei paşi. La pasul 4 înţelegem în detaliu cum se combină aceste coduri şi transmit anumite comportamente. La pasul 5 începem să experimentăm revelaţia care apare doar prin conexiunea cu altcineva. Mie acest proces mi-a conferit, pentru prima dată, multe dintre credinţele definitorii, dar neexaminate: „Nimeni nu mă înţelege”, „Nimeni nu mă iubeşte”, „Sunt singur”, „Nu valorez nimic”, „Sunt diferit de toţi ceilalţi”, „Nu pot să fiu iubit”. Acestea toate sunt un bagaj personal împovărător. De fiecare dată când îşi fac simţită prezenţa aceste credinţe, trăiesc junghiul puterii lor şi suferinţa acestei situaţii.

Dar să ne întoarcem la tine. Ai lucruri pe care nu le-ai spus nimănui niciodată? înapoi, pe podelele scârţâitoare ale copilăriei tale, în singurătatea ta, umbrele propriei minţi, lucrurile pe care le-ai făcut, pe care le-ai zis şi pe care le-ai gândit, care te compun şi te conţin: lucruri ruşinoase, lucruri sexuale, adesea acte solitare, dar câteodată nu, câteodată lovituri agonizante de cruzime îndreptate asupra persoanelor pe care le iubeşti sau momente în care însăşi realitatea părea să se deformeze când se uitau în ochii tăi şi îţi spuneau „eşti un nimic”. Pentru moment, rămâi acolo, obişnuindu-te cu durerea – cea provocată de

faptul că cineva ţi-ar putea spune asta şi ce ar putea însemna pentru persoana ta. Sau ce înseamnă să fii nemilos, să răneşti pe cineva, să simţi corzile iubirii care te unesc că se rup şi se zdruncină, şi să cazi în tine, scufundat, dar absolut singur. Şi faci ceea ce fac toţi oamenii: accepţi şi te adaptezi. Transformi durerea într-o poveste despre tine, până când aceasta dispare, până când face parte din tine.

Am fost atins când eram mic şi am simtit că mă deformez, precum sticla topită, nu neapărat plăcut, până la urmă era tot o formă de atenţie, dar ştiam că era greşit, ca o amintire pe care abia aşteptam să o am, ca o piatră de pe cărarea pe care ştiam că nu o să merg, dar pe care m-aş opri să o iau şi să o ţin la mine în buzunar, nelinişţit. Căutând modalităţi prin care să încorporez această transgresiune în percepţia mea asupra lumii, lipind-o de peticul înţelegerii mele. „Mama este mereu bolnavă.” „Ei spun că sunt rău.” „Tata nu mă place.” „Nu sunt în siguranţă.” „Nu-mi place la şcoală.” „Nu mă încadrez aici.” „Oamenii nu mă plac.” „Eu am îmbolnăvit-o pe mama.” „Sunt rău.” Până când ciocolata, pornografia şi autoagresiunea par nişte sanctuare în calea durerii subtile, dar de nesuportat. Şi, pe măsură ce înaintăm în viaţă, şi adunăm experienţe, şi confruntăm familiarul, ne apare calea în faţa picioarelor în timp ce

mergem şi ne depărtăm de casă, până când suntem prea departe pentru a ne aminti că am avut vreodată una.

Procesul este menit să ne ilumineze şi trebuie să fie temeinic şi extenuant, dar nu repetitiv. Am învăţat asta

dintr-o varietate limitată de comportamente, gânduri şi sentimente pe care le proiectez asupra varietăţii aparente a vieţii mele haotice. Când le analizez, îmi dau seama că de obicei există un model simplu care creează această dezordine aparentă.

Am făcut asta sub îndrumarea cuiva. După ce ai terminat inventarul cât de bine ai putut, „împărtăşeşte-l cu Dumnezeu, cu tine şi cu altă persoană”. Aceasta este, de obicei, mentorul sau ghidul tău ori măcar cineva în care ai încredere şi care se află
într-o etapă mai înaintată pe drumul pe care speri să mergi şi tu.

Dacă, în această fază a cărţii, nu te-ai identificat suficient cu una dintre problemele pentru care există „tovarăşi” la nivel global, cu o prezenţă online puternică – precum alcoolism, dependenţă de droguri, dependenţă de sex, tulburări de alimentaţie, codependenţă, probleme în relaţii, fumat, datorii, dependenţă de muncă, pariuri, cheltuieli, dependenţă de tehnologie –, atunci sugestia mea este să găseşti pe cineva (din aceste grupuri) care seamănă cu tine în mod particular sau are probleme similare şi să parcurgeţi acest proces

împreună. Există şi posibilitatea să găseşti propriul grup, pe baza proximităţii situaţiei sau a locului în care stai. Eu cred şi sper că vom forma comunităţi de sprijin care să acopere problemele din toată lumea. Că aceste comunităţi vor forma baza evoluţiei sociale continue înspre o societate fondată pe relaţii armonioase între lumea interioară şi exterioară, şi iubire, şi sprijin pentru toate persoanele, până când sistemele sociale bazate pe economie şi ierarhii demodate vor deveni desuete. Aceasta este speranţa mea.

Pasul 4. Exerciţiile: Notează toate lucrurile care îţî distruq viata sau care ti-au distrus vreodată viata şi nu minţi, nu omite nimic.

Priveşte tabelul de la paginile 310-311. în prima coloană punem lucrul care ne-a scos din sărite. Este vorba despre Donald Trump sau despre un copil care te-a agasat la şcoală? (Ar putea fi una şi aceeaşi persoană, deşi am auzit că Donald Trump era drăguţ când era mic.)

Ceea ce vreau să spun este că ar putea fi o problemă geopolitică sau doar cineva care ţi-a tăiat calea cu maşina.

în a doua coloană, punem motivul pentru care ne-am enervat: „Mi-a tăiat calea”, sau „Nu înţeleg criza energetică”, sau „O preferau pe sora mea”, sau „M-au abuzat” – nimic nu este prea grav sau neînsemnat. Eu am avut lucruri din ambele extreme la pasul

4.

O modalitate de a fi sigur că lucrezi temeinic este aceea de a face o listă cu toate persoanele din viaţa ta de care îţi aminteşti: de la zero la cinci ani, de la cinci la zece, de la zece la cincisprezece... până astăzi. Pot să mă gândesc la lucruri care m-au enervat la oamenii despre care nici nu mai ştiam că există. Am notat totul în

>

inventar.

în coloana a treia, vedem care domeniu din viaţa noastră este afectat de această transgresiune percepută (sau reală). Este vorba de Mândrie, Stimă de sine etc.? Unele resentimente afectează toate cele şapte domenii, iar altele doar unul. Dacă niciunul nu este afectat – care naiba este problema ta?

Din nou, există şapte coloane şi aici – pune-le în coloana a treia doar pe cele care corespund resentimentului tău.

1. **Mândrie**
2. **Stimă de sine**
3. **Relaţii personale**
4. **Relaţii sexuale**
5. **Ambiţii**
6. **Securitate**
7. **Finanţe**

În coloana a patra, revelatoare şi puternică, identificăm cum am participat la respectiva problemă.

1. **Greşeli –** ce aş fi putut face diferit?

2. **Egoism –** oare am fost egoist fără să-mi dau seama?
3. **Nesinceritate –** sunt sincer aici?
4. **Egocentrism –** am un ţel egoist la care ar trebui să renunţ?
5. **Frică –** ce frică se ascunde dincolo de acest resentiment, producându-1? Că nu pot fi iubit? Că o să rămân singur?
6. **Acuzaţii –** pot fi învinuit de asta?
7. **Vină –** ce „defecte de caracter" afişez?
8. **Greşeli –** am rănit pe cineva? Va trebui mai târziu să-mi cer iertare, scuze şi să ofer compensaţii cuiva?

Din nou, nu este necesar să completezi ceva la fiecare întrebare, dar vei vedea că participi tu însuţi la durerea pe care o adăposteşti, de aceea o şi adăposteşti. Nu este vorba despre găsirea vinovatului (nu suntem într-un tribunal!), ci despre mutarea înspre o perspectivă diferită în care să putem trăi în pace.

Dacă ai notat prea multe persoane pe care le-ai cunoscut de-a lungul vieţii şi prea multe resentimente, selectează douăzeci care crezi că te definesc: relaţii

>

familiale, parteneriate romantice, locuri de muncă, situaţii. Cu fiecare lucru din această listă, completează coloana a patra.

Evident, trebuie să fie douăzeci de resentimente care joacă un rol important în mintea ta. Reperele şi coordonatele dominante ale ^jc/^-ului tău. în opinia mea, este crucial să realizezi acest proces sub îndrumarea cuiva care a trecut deja prin

asta şi care nu are o relaţie conflictuală cu tine. Adică să nu fie cineva de care eşti îndrăgostit, faţă de care ai un secret sau fată de care ai resentimente.

j

Fii sincer şi spune-i cuiva de încredere cât de distrus eşti

Pasul 5: Am recunoscut în faţa lui Dumnezeu, a noastră şi a tuturor fiinţelor umane natura exactă a propriilor vicii.

Prima dată când am făcut pasul 5 a fost cu al doilea mentor al meu. Eu eram în principal dependent de droguri şi el alcoolic, dar nu era o problemă, părea că ne luptăm cu aceiaşi demoni.

Aveam cincizeci sau şaizeci de pagini A4 pline, pe care notasem tot felul de sentimente apăsătoare. Unele dintre „resentimentele” pe care le notasem erau atât de îngrozitoare şi de ruşinoase, încât credeam că nu mă voi vindeca niciodată. Unele erau atât de meschine şi j de

nesemnificative, încât îmi era ruşine că mi le-am amintit. Unul câte unul, le-am citit cu voce tare, recunoscându-mi „păcatele” în faţa Domnului (Sinelui Extrem? Conştiinţei Pure? Conştientizării Neprovocate?), faţă de mine şi faţă de altă fiinţă umană. După cum s-a aflat, eram într-o casă frumoasă din Malibu. Urma să încep lucrul la filmul *Get Him to the Greek.* Eram zăpăcit şi euforic, dar cumva încă nemulţumit şi, după cinci ani de trai ca om dependent de sex, eram dispus să cedez şi mai mult. Era un mediu de muncă plăcut, dar asta nu era relevant, deoarece mai tot timpul, poate paisprezece ore pe zi, îl petreceam aplecat asupra paginilor acestui inventar, descâlcind amintirile şi notându-le pe foaie.

îmi alesesem mentorul respectiv pentru că era un nebun fermecător şi coerent. îmi dădeam seama că ştia 3 3

ce însemna întunericul şi avea cu zece ani mai multă experienţă decât mine. Era un tip empatic şi blând, dar nu un înţelept sau un şaman, nu era un yoghin din munţi, înfăşurat în pătură, cu ochii daţi peste cap. Era doar un beţiv care găsise o modalitate de a nu mai bea, câte o zi pe rând. Ca mine, ca tine, era plin de furie, dar programul nu este „furios”. Programul este o hartă care te ajută să ieşi din nebunie, dacă vrei să o urmezi. Am citit lista. Coloana 1, *Detest,* coloana 2, *Resentimentul în sine,* coloana 3 – *Cum m-a afectat.*

Recitarea a avut un impact care pentru mine a depăşit înţelegerea raţională. Când

nvam auzit rostind aceste frici secrete şi sentimente de ură, aceste nesiguranţe, sa spart bula în care trăisem. A fost edificator să văd modelul de comportamente repetate care mi-a dominat viaţa. Am început să văd că trăiam deja după un program.

Un model care se repetă este un program. Dar confesiunea în sine are un efect profund care poate fi înţeles cel mai bine dacă ne întoarcem la explicitatea, cu voce tare, a ceea ce presupune pasul: „Am recunoscut în faţa lui Dumnezeu, a noastră şi a tuturor fiinţelor umane natura exactă a propriilor vicii.” Confesiunea m-a întors la sinele meu întregit şi la întregirea lumii. A fost o experienţă reconfortantă. Gata cu compartimentarea şi cu separarea. Niciodată până atunci nu îmi dădusem seama de rolul fricii în viaţa mea, că majoritatea comportamentelor mele erau guvernate în mod inconştient de frică: că teama mea de respingere m-a determinat să caut relaţii care excludeau intimitatea reală; că teama mea de inadecvare însemna că până şi relaţiile cu alti bărbaţi erau destinate eşecului şi în mod inconştient rezervate; că teama mea de a fi singur însemna că mă încurcam cu persoane care nu aveau o influenţă pozitivă asupra vieţii mele. Majoritatea informaţiilor revelatoare nu aveau deloc legătură cu abuzul de substanţe. Erau

emoţiile O j > j mele. Dacă epifania este esenţa revelaţiei, atunci acest proces induce un fel de epifanie. Când am văzut că aveam în mână, scrise, codurile şi modelele care mă conduseseră către un conflict continuu şi către

confuzie, am fost uimit că acestea puteau fi înţelese atât de uşor printr-o formulă. A fost o revelaţie enormă să aflu că problema mea nu era alcoolul (sau heroina, cocaina, bulimia ori sexul), ci un sistem bolnăvicios de credinţe adus la suprafaţă de traume şi ruşine ce deveniseră baza inconştientă a programului meu de viată.

Acest pas este unul frumos. Pentru mine a însemnat sfârşitul singurătăţii şi izolării pe care le-am simţit dintotdeauna şi de care am încercat încontinuu să mă

tratez.

Simţi şi tu asta? Un sentiment de inutilitate şi inadecvare? Frica de moarte şi de a fi singur? Când am citit prima dată inventarul de greşeli, frici şi ură unei alte persoane, aceasta le-a înlăturat prin identificare şi compasiune.

> Dintr-odată, copilăria mea eşuata şi întunecata a devenit rezonabilă şi alinată. „Mama mea a făcut tot ce a putut, la fel şi tata.” Da, oamenii fac greşeli, dar este ceva specific uman şi eu nu sunt obligat să contabilizez aceste greşeli şi să le permit să-mi întunece percepţia asupra prezentului.

Aversiune împotriva propriului corp. Ură împotriva persoanelor pe care „trebuia” să le iubesc. Ruşine pentru abuzurile din copilărie. în toate cazurile, a ajuns la durerea toxică, şi totuşi ignorată, şi la izolare şi mi-a spus că totul este în regulă, că şi el avea frici similare şi mi-a dat exemple concrete.

Prin faptul că urmăreşti acest proces îţi declari intenţia de a te schimba. în majoritatea credinţelor, confesiunea îsi are rolul ei şi este, bineînţeles, temelia metodei psihanalitice.[5] Freud şi Jung ascultau în timp ce pacienţii lor depănau o viaţă întreagă de boală percepută. în textul original al programului celor 12 paşi se sugerează să te confesezi persoanei care te-a ghidat până acum de-a lungul programului, unui preot sau unui medic specialist. în realitate, condiţia primară este să fie cineva care înţelege spiritul exerciţiului. Nu aş recomanda să faceţi asta cu un beţiv din parc sau cu un ziarist de la *Daily MaiL* Aceştia ar putea să râdă de voi.

Mentorul meu a stat, a fumat şi m-a ascultat

ore întregi până când mi-am descărcat sufletul de povara care mă apăsa. Ocazional, atingeam o „coardă sensibilă”, un abuz din copilărie, boala mamei mele, sentimentele de abandon provocate de tatăl meu, promiscuitatea mea obsesivă, relaţiile romantice dureroase, oportunităţile pierdute din cauza drogurilor şi mă întăream. Câteodată, săream peste pagini întregi de resentimente triviale, abia oprindu-mă asupra lor. Câteodată se oprea şi analiza un resentiment pe care eu nu-l priveam ca fiind semnificativ şi scotea în evidenţă un model sau se identifica şi el cu acea situaţie. Important a fost că nimic din ce am zis nu i s-a părut prea oribil sau prea trivial şi nu l-a şocat sau plictisit. S-a identificat cu mine în cadrul acestei comunicări şi, prin intermediul ei, s-a întâmplat ceva neaşteptat: vălul separării sub care trăisem până atunci s-a ridicat. Deconectarea tensionată pe care am simţit-o mereu a dispărut. Se înţelege că opusul dependenţei este conectare. Că prin comportamentele noastre de

dependenţi încercăm să obţinem această conectare. Gândeşte-te: binecuvântarea drogurilor, a băuturii, a sexului, a pariurilor sau a mâncatului; toate pornirile legitime o iau razna, toate se întind peste abis; separarea „sinelui”; toate sunt încercări de a împiedica această deconectare.

Confesiunea conţine umilinţă.

Recunoaşterea defectelor. Să mă aud rostind cu voce tare aceste secrete ruşinoase însemna să-mi accept defectele. Tot acum, pentru prima dată, mi-a fost dată oportunitatea de a pune în contexte noi catalogul credinţelor şi prejudecăţilor, prin simplul fapt de a i le prezenta altei persoane, auzind pentru prima oară cuvintele: „Da, dar ai privit din perspectiva asta?” Acesta a fost un pas util în obţinerea unei perspective noi asupra trecutului meu (şi trecutul reprezenta o proporţie semnificativă din ceea ce credeam că sunt). Simţeam că mi-am decodat trecutul. Am descoperit toate informaţiile eronate şi înveninate alături de care trăisem inconştient şi care mă influenţaseră şi, cu înţelepciunea necesară şi sprijinul altei persoane, am resetat credinţele pe care mi le formasem când eram copil şi pe care nu le mai chestionasem din cauza unei frici iraţionale.

Dintr-odată, copilăria mea eşuată şi întunecată a devenit rezonabilă şi alinată. „Mama mea a făcut tot ce a putut, la fel şi tata.” Da, oamenii fac greşeli, dar este ceva specific uman şi eu nu sunt obligat să contabilizez aceste greşeli şi să le permit să-mi întunece percepţia asupra prezentului. Da, este greşit că am fost abuzat în copilărie, dar nu am niciun motiv să retrăiesc acele momente, conştient sau nu,

în modul în care-mi construiesc relaţiile de adult. Percepţiile mele asupra realităţii, chiar şi propriile amintiri, nu sunt obiective sau absolute, ci sunt subiective şi pot fi alterate. Este posibil să-ţi reprogramezi mintea. Nu singur, pentru că o tendinţă, un obicei, o dependenţă vor reveni singure, dintr-un impuls, ca mareele. Cu acest program, cu ajutorul altora şi cu această putere misterioasă, această abilitate nouă de schimbare, câştigăm o perspectivă nouă şi o viată nouă.

Am învăţat că nu am de ce să mă simt ruşinat, că pot să-mi cer iertare pentru greşelile făcute, că pot să-mi abordez teama de care am fugit mereu, că pot să-mi reevaluez sentimentele de inutilitate. De ce am ales să trăiesc într-o versiune represivă a realităţii atât de mult timp? Pentru că nu ştiam că am altă opţiune şi nu eram dispus să muncesc pentru asta. Dar, dacă te gândeşti mai bine, toate versiunile unei realităţi personale sunt extrem de suspecte pentru că foarte rar iau în considerare imensitatea cosmică în care trăim şi graţia microscopică ce ne poartă prin viaţă. Nu mă trezesc dimineaţa spunând: „Uau, sunt pe o planetă din Calea Lactee, într-un spaţiu infinit, binecuvântat cu darul conştiinţei, pe care nu eu mi l-am oferit, cu darul unui limbaj, cu plămâni care respiră şi o inimă care bate, niciunde oferite de mine, fără să înţeleg concret Marele Mistere, ştiind doar

că m-am născut şi că voi muri şi că nu mai e nimic altceva dincolo de această existenţă materială şi personalizată din întinderea nelimitată a eternităţii şi simt, simt iubirea şi durerea şi toate simţurile sunt vigilente, ce dar glorios! Pot să interacţionez cu alţii, să-i «creez» sau să-i ajut, ori mă pot pierde în senzualitate şi plăcere. Ce mister fenomenal!”

În majoritatea zilelor, mă trezesc simţindu-mă doar puţin neliniştit şi mă târăsc pe cărarea solemnă şi îngustă a supravieţuirii, făcând faţă vieţii. „Voi bea cafea”, „Voi încerca să nu mă întind după telefon cum deschid ochii, rânjind şi implorând ca un câine rău la masă pentru un deliciu digital, o bucăţică de aprobare,

un mesaj, ceva .

Prin intermediul procesului de inventariere am învăţat că este posibil să intervin în modul meu de gândire, că am această posibilitate. în trecut, un gând păcătos ducea la o acţiune păcătoasă. Prin inventar şi împărtăşirea lui am câştigat ceva înţelepciune; gândurile mele sunt, de fapt, primul strat al „lumii exterioare”. Eu nu sunt gândurile mele. Eu îmi observ gândurile. Deci acum, dacă încep să mă gândesc la sex, într-o bună zi voi prinde acest gând din timp şi voi putea face o alegere. „Vreau să urmez acest impuls, să păşesc pe acest bulevard mărginit de copaci încărcaţi cu merele vechilor tentaţii? Va fi

bine pentru mine? Sau ar trebui să-mi analizez respiraţia, să mă calmez, să iau telefonul şi să vorbesc cu cineva în care am încredere, să-i spun că mintea mea, mica mea minte perversă, era pe punctul de a-mi arunca viaţa de pe stâncă pentru cincisprezece minute de amuzament superficial?”

Se pare că aceste confesiuni sunt ritualizate şi recunoscute în majoritatea culturilor lumii. Versiunea confesiunii practicată la paşii 4 şi 5 este funcţională, modernă şi conectată. Inevitabilitatea greşelii, dilema întâlnită de toti cei care trăiesc închişi în cuşca de carne, poftele irascibile şi impulsurile. Le-am descărcat pe toate şi m-am cunoscut mai bine. Ştiam ce sunt şi ce nu sunt. Ştiam că este în regulă să fiu imperfect şi că puteam fi iubit aşa imperfect, pios, întreg, complet şi perfect, fără conflicte şi contradicţii.

Timp de aproximativ o oră.

Apoi, mentorul meu s-a întors în Anglia şi agentul care ne închiriase casa pentru o săptămână a sunat şi a spus că un cuplu care rezervase casa pentru nunta de săptămâna următoare voia să vină şi să vadă locul. Nimic nelalocul lui, ai putea spune, cu siguranţă nu pentru cineva care tocmai îşi descărcase sufletul la pasul 5. Ei bine, iată ce i-am spus agentului imobiliar: „Nu poţi aduce pe nimeni aici. Am închiriat casa pentru a avea parte de intimitate şi

asta şi vreau. Voi baricada porţile şi dacă aud soneria, dau drumul la toate caprele şi la toţi puii (da, aveau capre şi pui) şi inund toată casa.”

Agentul imobiliar s-a panicat atât de mult (sper că era un bărbat), încât l-a sunat pe şeriful din Malibu (oare a existat vreodată un reprezentant al legii mai puţin ameninţător?) şi a trebuit să fug de pe proprietate şi să mă ascund într-o cabană de pe plajă până când lucrurile s-au liniştit. Asa că, vezi tu, tot om sunt, cu destul de multe defecte, dar cel puţin am putut să-l trec pe agentul imobiliar în inventarul meu şi să-mi dau seama clar ce „defecte de caracter” mi-au ieşit la suprafaţă atunci şi au provocat toată acea agitaţie nefericită.

încă nu le-am cerut iertare caprelor şi puilor.

Ultima dată m-am aflat la pasul 5 într-o formă mai uşor de controlat.

Am identificat douăzeci de resentimente specifice problemelor mele şi le-am citit la trei persoane diferite.

Pentru că mă aflu în procesul de recuperare de paisprezece ani şi jumătate, cunosc multe persoane care au petrecut mai mult timp decât mine în acest proces şi care au mai multă experienţă. în cea mai pură carte, *Alcoholics Ănonymous Big Book* (şi probabil încă cea mai bună, după zeci de traduceri şi reeditări), se sugerează să facem pasul 5

alături de un medic, de un preot sau de un străin. Mie mi se pare puţin excentrică această idee şi probabil o programare greu obţinută şi irosită la medic. Important este să fie cineva care va înţelege spiritul a ceea ce faci, adică expunerea sinelui tău cel mai adevărat şi până atunci ascuns, într-un mod care nu permite să te autoamăgeşti sau să amăgeşti pe oricine altcineva. Eu aş recomanda pe cineva care se află deja în programul de 12 paşi sau este implicat serios în vreun program asemănător. Dacă aş fi putut alege o persoană faimoasă, aceea ar fi fost Oprah, Eckhart Toile sau Dalai Lama. Dar, în principiu, orice persoană care a trecut prin programul de 12 paşi este potrivită. Nu-ţi dezvălui cele mai mari secrete emoţionale cuiva care nu te place sau care te iubeşte prea mult.

Există trei puncte de conectare. Trebuie să ne conectăm cu şinele nostru raţional şi obişnuit,

fundamentul cunoaşterii de sine. La fel, avem nevoie de o conectare cu Şinele mai Mare, o conştiinţă tăcută, mereu prezentă în interior, pe care unii o numesc Dumnezeu. Dar trebuie să ne conectăm şi cu alţii.

> >

Dacă semeni cu mine cât de puţin, aceasta este o perspectivă dificilă. Viaţa printre ceilalţi nu mi s-a părut niciodată uşoară. Prefer să stau pe burtă şi să mă uit la

televizor, în 1980, cu figurinele Star Wars sau întins pe spate drogat ori pierdut în tărâmuri sălbatice şi necunoscute, căutându-l pe Dumnezeu pe chipurile străinilor. Totuşi, în prezent intru în contact cu mulţi bărbaţi şi cu multe femei, persoane care-mi seamănă, care suferă de aceeaşi afecţiune. Ştiu că nu aş putea evita drogurile şi nu aş putea rămâne conectat la această viaţă nouă de unul singur. Singur, mă întorc mereu la egocentrismul familiar şi apoi la autodistrugere. Am nevoie să fac parte din grupuri. Am nevoie să fiu unul dintre ei, membrul unei comunităţi. Nimic din aparenţele sau comportamentele mele exterioare şi conştiente nu trădează asta, fie că este vorba de noua mea frizură sau de modul în care îmi câştig existenţa: solitudinea, izolarea şi individualismul au reprezentat cultul meu interior. Deşi poţi urma acest program singur, parcurgând acest manual în izolare, într-o celulă, dacă aceasta este singura ta opţiune, adevărata provocare şi dezvoltare presupun conectarea cu ceilalţi. Există un sine care nu se exprimă în dialect? Cine suntem când suntem singuri? Trăim prin relaţiile noastre. Trebuie să aparţin unei comunităţi.

Când am parcurs pasul 5 pentru prima dată, am părăsit acvariul izolării drogurilor. Când am ascultat inventarele altor persoane, înregistrări detaliate ale durerii şi ruşinii lor, m-am simţit inundat de iubire. Mă simt conectat cu ei cu drag, tendinţa mea

interioară de auto-obsesie dispare. în cadrul acestor relaţii construite pe vulnerabilitate reciprocă şi dorinţa de a ne ajuta, sunt invitat să refrecventez aspecte personale neexplorate. Trăim într-o societate în care toti, la nivel de indivizi şi naţiuni, suntem în competiţie pentru resurse. Ni se spune că aşa este natural. Dar natura mea nu mai poate suporta mult. Am devenit prea singuratic, închis în propria piele.

Lângă persoanele care-mi oferă sprijin gratuit, sunt un om diferit. Le spun: „Nu mai suport să fiu eu, într-o relaţie, la muncă, pur şi simplu eu.” Acestea, folosindu-şi experienţa şi acest program, mă ghidează dincolo de iluzia separării şi suferinţei, înapoi la conexiuni. Când ultima mea relaţie de dragoste a explodat şi am fugit din infern căutând alinare şi linişte, am apelat la această comunitate unită în jurul unei răni comune. De fiecare dată când investesc în lumea materială ca într-o sursă potenţială de fericire şi eşuez, mă întorc Ia ei. Simt că îi înţeleg pe cei religioşi când vorbesc despre idolatrie; când fac altceva, altceva în afară de conectarea la sine, la natura mea şi la ceilalţi, la „idolul” meu, la simbolul meu divin, am probleme. Dacă elimini caracterul bombastic, sentimentul că aceste edicte sunt emise dintr-un nor mov, „Nu te implica prea mult în relaţii sau în chestiuni financiare” sună ca un îndemn rostit de un bunic.

Sunt înclinat să iau aceste lucruri ca pe o salvare, înainte de acest program şi de ghidarea altora pentru a folosi aceste principii, metodele mele constau fie în a mă implica în relaţii agitate şi consumatoare de energie şi timp, fie în a fi distras de o promiscuitate continuă. Foloseam aceste metode pentru a face faţă intensităţii sentimentelor pe care le aveam. Programul este o tehnică de a controla această intensitate, fie prin creşterea serenităţii, fie prin redirecţionarea intensităţii într-o direcţie mai puţin nocivă.

Când relaţia nu mai putea controla cu succes acest sentiment intens şi devenea o nebunie, persoanele care mă ajutau cu acest program erau acolo. Când îl sunam din locuri ciudate, cele în care te afli după un conflict nocturn (holul unui hotel dubios din provincie), tovarăşul meu James era acolo să mă ajute să mă îndepărtez de prăpastie. Nu literalmente. „Frate, se pare că această relaţie nu funcţionează, vrei să vorbim?” în evaluarea pagubelor provocate de întâlnire, Jimmy îmi povestea despre relaţiile lui dificile şi îmi oferea o perspectivă nouă pentru lunile viitoare, evidenţiind în mod iubitor punctele în care greşisem. Cel mai important, el observa că mă implicasem în acea relaţie pe baza unei premise greşite. Prin metoda inventarului şi prin discuţii ne dădeam seama că eu mă implicam în mod repetat în relaţii pe baza unor impulsuri

romantice şi evazioniste, şi nu dintr-o intenţie raţională şi domestică. Precum multi j j
>
dintre noi, înainte vedeam iubirea romantică drept semnul suprem al intenţiei divine şi al veneraţiei. Am crezut că o femeie mă poate salva: Domnişoara Perfecţiune, Aleasa, Adevărata mea iubire. Această formă de idolatrie se poate baza pe secole de iubire romantică, dar ideea conform căreia o altă persoană ne poate „completa” se dezvoltă pe ipoteza potrivit căreia suntem incompleţi, inadecvaţi, defectuoşi. Cred că această dorinţă a mea va fi luată, din fericire, de valul iubirii romantice. Mai bine să o îndrept către uniunea cu un Sine mai mare şi către încercarea sinceră de a mă J
conecta într-un mod iubitor cu toată lumea. Cu asta mă alimentez în compania altor dependenţi. Când noi, dependenţii, ne întâlnim în grup, indiferent de ce suferim, ne adunăm cu gândul că avem nevoie de ajutor şi că există o speranţă. Precum membrii unui trib, care împărtăşesc aceeaşi rană pe post de iniţiere, persoanele din aceste mişcări se adună având aceeaşi cicatrice. Trebuie să construim mai multe comunităţi
>
precum aceasta, pe baza nevoilor noastre mutuale.

Adesea, ajung la întâlniri recalcitrant şi morocănos, dar când îi aud pe alţii

împărtăşindu-şi cu sinceritate durerea, simt cum reapar pereţii protectori din jurul meu. Am participat la astfel de grupuri peste tot în lume şi m-am conectat cu persoane care păreau la prima vedere o altă specie. Când mă gândesc la solidaritatea pe care o simt în cadrul acestor grupuri, îmi reapare în minte o imagine sugestivă. Imaginează- ţi că mergi pe o stradă aglomerată – parada obişnuită de feţe întunecate se holbează, oameni anonimi pe lângă care suntem mulţumiţi să trecem. Sau când stai în mijloacele de transport şi toată lumea este pământie la fată, citind vreun ziar ieftin sau mâncând un sendvis groaznic, doar terorismul putând uni oamenii. în aceste grupuri la care oamenii participă pe baza unor nevoi mutuale, te simţi de parcă ai putea să mergi la acele persoane anonime din metrou sau de pe străzi şi ele ar ridica ochii la tine şi ţi-ar spune direct tot ce au pe suflet: „Mă simt prizonier în căsnicia mea”, „Nu mi-am revenit niciodată după ce am fost abuzat”, „Sunt singur”. Cu aceste adevăruri tăcute şi omniprezente rostite, lumea nu mai este plină de străini cu feţele pământii, pentru că nu pot să nu iubesc persoanele care-mi cunosc durerea. Chiar dacă melodia este alta, când aud oamenii vorbind sincer, ştiu că notele pe care le aud în inimile lor sunt aceleaşi ca ale mele. Că dincolo de diferenţele de limbaj se află unitatea rădăcinii limbajului.

Sunt mentor pentru puştani. Ştiu. Mă sună să vorbim despre problemele lor. Ştiu! Şi detaşat de amnezia neurologică a „sinelui” şi ghidat de harta acestui program, văd clar unde ar trebui să meargă aceştia şi pot să-i ajut. Şi când mă aud spunându-le că ar trebui sa „renunţe , sau sa „mediteze , sau sa „ne sinceri sau „recunoscători”, bineînţeles că îmi dau seama că adevărul universal sau simpla înţelepciune se aplică în mod natural şi problemelor mele. Recunoştinţa lor îmi ajută stima de sine: „Nu pot fi atât de inutil pe cât mă simt câteodată când aceste persoane au aşa multă încredere în mine.

Aşa că, atunci când sunt zguduit de vicisitudinile vieţii cotidiene, mă simt suspendat de conexiunile pozitive pe care le-am făcut cu ceilalţi pe baza unei răni comune şi a ajutorului oferit de bunăvoie. Nu vrem mai mult de la noi decât adevărul şi ceva sprijin. Aceste conexiuni îmi spun că nu trăiesc singur într-o lume definită de competiţie şi comerţ. Am legături care sunt, din dorinţa unei lumi mai bune, spirituale. Cu popularizarea acestui program şi noua tehnologie disponibilă, putem ajunge la toată lumea. Prietenul meu Kevin Cahill, care a condus organizaţia Comic Relief timp de mai mulţi ani, mi-a povestit despre un grup de sprijin pentru femei, dintr-o mahala indiană, unde membrii vorbeau despre

abuzul domestic şi despre cum să-i supravieţuiască şi să se elibereze din acea situaţie. Mi-a spus că o femeie şi-a confruntat soţul şi i-a zis cum se simte din cauza abuzurilor la care j j
o supune, iar el a plâns şi a promis să se schimbe. Dacă s-a schimbat sau nu este discutabil, dar Kevin mi-a spus că celelalte femei au fost inspirate şi erau avide să ştie mai mult. „Cum ai făcut? Ce a zis?” au întrebat. în timp ce îmi povestea, eram uimit de cum funcţionau principiile comunităţii şi ale sprijinului reciproc pentru oamenii aflaţi în condiţii mai extreme decât vom fi vreodată majoritatea dintre noi. Simt că acest program este precum o filozofie populară care încearcă mereu să se nască, o modalitate simplă pentru toţi de a ne raporta la noi înşine şi la ceilalţi, de a ne accepta natura vieţii şi a mortii.

Când boala mă atacă, singurătatea şi neajutorarea par reale. Una dintre primele măsuri pe care le pot lua pentru a o alina este să vorbesc cu alt dependent. Continui să merg la grupurile de sprijin pentru că trebuie să mi se reamintească permanent că boala mea, netratată, duce la un comportament distructiv, dar, cel mai important, că sentimentele mele de disperare nu sunt unice şi că sunt temporare. Că sunt doar o fiinţă umană care se luptă cu viaţa. Dacă toţi simţim că suntem singuri, oare cât de singuri suntem,

de fapt? Dacă toţi ne simţim inutili, atunci raportat la cine ne măsurăm valoarea vieţii? Poate că acest program este un instrument personal şi social care iluminează adevărul demonstrat de oamenii religioşi şi de fizicieni: toată energia care a existat vreodată a existat dintotdeauna şi va exista mereu. Forma şi separarea sunt temporare. Toţi suntem unul.

Pasul 5. Exerciţiile: Fii sincer şi spune-i cuiva de încredere cât de distrus eşti.

J

înainte de a începe, întreabă-te:

- **Am fost complet cinstit cu acest inventar?**
- **Am fost clar în ceea ce priveşte motivele din spatele comportamentului meu?**
- **Am ajuns la cel mai intim sine al meu şi i- am cerut să dezvăluie adevărul?**
- **Sunt deschis fată de un adevăr nou?**
- **Sunt dispus să-mi asum responsabilitatea completă pentru sentimentele, percepţiile şi comportamentele mele?**
- **Sunt dispus să-mi dezvălui complet cea mai intimă şi ascunsă latură a mea altei persoane?**

Persoana pe care o alegem trebuie să fi

parcurs şi ea acest proces şi să nu aibă niciun interes în viaţa noastră în afară de dorinţa de a ne ajuta.

Dacă nu cunoşti pe nimeni, atunci mergi la o organizaţie de 12 paşi care se ocupă cu tipul tău de problemă. Mergi la acel grup de sprijin până când te simţi confortabil să-i ceri asta cuiva. în mod tradiţional, era acceptabil să împărtăşeşti inventarul cu un preot, un medic sau chiar cu un străin. Mie mi se pare nebunească această idee. Eu am făcut asta doar cu cineva:

- Care a mai făcut asta înainte
- Care se bucură de respectul şi încrederea mea (evident că nu am încredere în nimeni, aceasta este una dintre problemele mele, dar sunt dispus să mă schimb)
- De la care nu aştept nimic

Persoanele pe care le consider experte în pasul 5 spun că ar trebui să dureze două ore şi, de aceea, douăzeci de resentimente, notate corespunzător, vor oferi o imagine clară a modelelor şi problemelor noastre şi vor dezvălui zonele care au nevoie de schimbare.

Paşii 4 şi 5 mi-au demonstrat că sunt, în dependenţa mea, egoist, egocentrist şi că am impresia că toate problemele mi se vor rezolva dacă devin faimos, dacă câştig bani, putere şi laude, dacă fac sex şi dacă

dobândesc glorie. Că eu cred că sunt un fel de Dumnezeu/Hitler/Genghis-Han/Iisus. Şi că nu le fac fată acestei lumi şi locuitorilor ei decât dacă sunt j j
conectat la o sursă de putere mai mare decât îmi poate oferi propriul ego.

Când mi-am destăinuit detaliile traumei pe care am experimentat-o şi ruşinea pe care încă o simţeam, când am dezvăluit lucrurile pe care nu am crezut că le voi spune cuiva, m-am simţit uşurat. A trebuit să îmi recunosc şi deznădejdea, ruina, nevoia de a mă schimba total.

Prin compasiunea şi iubirea primite de la cei cărora le- am împărtăşit totul, am experimentat puterea acestor principii şi realitatea iertării şi a salvării.

Am simţit că sunt dispus să schimb nu doar propriul comportament de dependent, ci şi obiceiurile, gândurile şi sentimentele care îl susţinuseră de mult timp.

întreabă-te:

- **De ce parcurg pasul 5?**
- **De ce fac asta cu persoana aleasă?**
- **Care este funcţia pasului 5?**

Ei bine, aşa am descoperit multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios?

Pasul 6: Ăm fost complet pregătiţi să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne scape de toate defectele caracterului nostru.

Acest pas este despre vindecare. Când mi-am luxat glezna ultima dată, am stat pur şi simplu în convalescenţa bine-meritată, bătând darabana cu degetele, în timp ce o forţă neinvitată şi invizibilă avea grijă de mine. Dacă acest fenomen ar fi unul pe care l- aş experimenta doar eu, aş dansa dezbrăcat în faţa fântânii sanctuarului de la Lourdes. Altfel, de ce m-aş deranja să merg

cu glezna mea miraculoasă, care se vindecă singură? în această situaţie, mă aştept ca procesul de vindecare să aibă loc la nivel anatomic. Ştiu că va avea loc şi la nivel emoţional; inima mea sfărâmată s-a lipit singură la loc de mii de ori.

Sunt conştient că, la nivel fiziologic, vindecarea va fi grăbită de măsuri precum: odihnă, o dietă adecvată, medicaţie. Menţionez asta doar pentru a construi din nou un pod de raţionalitate către lumea metafizică.

De fapt, partea pasului care merită atenţia noastră este aceea pe care o putem controla – „devino total pregătit”. Prin procesul paşilor 4 şi 5 am identificat anumite modele ale comportamentului şi sentimente neplăcute şi dureroase. Acest pas ne cere să fim pregătiţi să le schimbăm, să acceptăm că nu funcţionează. Acest lucru poate fi evident, dar când am văzut rolul defectului de caracter numit „Poftă trupească” în viaţa mea, nu am fost gata să renunţ la eL încă am căutat să-i justific prezenţa în viaţa mea – „Este natural”, „Este distractiv” etc.

întrebarea „Care este vina mea?” din a patra coloană, din al patrulea pas, va fi utilă aici. Care sunt „defectele noastre de caracter”? Mi s-a părut că acest citat din *Serenity* este foarte util:

> Ca regulă, majoritatea defectelor de caracter implică un dezechilibru între expresia şi experienţa celor mai de bază

nevoi umane ale noastre. De exemplu, sexualitatea şi ambiţia nu sunt negative dacă experimentarea acestor impulsuri nu este dezechilibrată sau codependentă.

Dacă suntem dependenţi de sex sau conduşi de ambiţie până în punctul dependenţei de muncă, aceste expresii au devenit defecte pe care trebuie să le corectăm. Rugăciunile de la pasul 6 nu vor fi „Fă-mă asexual” sau „Ia-mi ambiţia”. Mai degrabă am spune „Oferă-mi o expresie sănătoasă a sexualităţii mele” sau „Canalizează-mi ambiţia către îmbunătăţirea vieţii private şi profesionale”.

Pentru utilitate şi simplitate, să presupunem că rugăciunea este o încercare de obţinere a celui mai măreţ aspect al fiinţei tale, indiferent dacă vezi asta ca pe ceva personal sau impersonal. în exemplele pe care le-am folosit, resentimentul din copilărie împotriva mamei mele sau un resentiment actual împotriva iubitei mele, „Defectele” din a patra coloană ar include:

- Autocompătimire (săracul de mine)
- Egocentrism (sentimentele mele sunt cele mai importante din toată lumea)
- Egoism (cui îi pasă de cealaltă persoană?!)
- Lăcomie (vreau mai mult, deşi am atât de mult)
- Poftă trupească (impuls direcţionat greşit înspre aspecte sexuale)

- Invidie (vreau ce au alţii)
- Gelozie (nu vreau ca alţii să ia ce este „al meu«x ")
- Mândrie (trebuie să fiu tratat conform protocoalelor definite de mine)
- Intolerantă (ar fi bine ca oamenii să facă ce spun eu)
- Nerăbdare (grăbeşte-te şi fa ca mine)
- Lene (nu mă deranja)
- Aroganţă (fii mai mult ca mine)
- Nesinceritate (controlul poveştii pentru câştig personal)

După ce am identificat aceste defecte prin intermediul inventarului, avem de luat o decizie: vrem să continuăm să funcţionăm după aceste modele sau să le depăşim? Nimeni nu vrea să sufere, însă doar puţine persoane sunt dispuse să muncească pentru schimbare.

> De fiecare data când ne justificăm suferinţa, ne dedicăm ei.

Eu cred că ne acceptăm suferinţa şi încercăm să o abordăm doar prin mijloace exterioare. Chiar dacă am identificat Pofta trupească drept „defect”, o trăsătură negativă şi problematică, nu renunţăm la ea în mod automat. „Pofta trupească este naturală, sunt îndreptăţit la ea, dacă ar vrea să facem sex mai des, nu m-aş mai uita la pornografie” – toate aceste justificări sunt doar obstacole în calea schimbării. De

fiecare dată când ne justificăm suferinţa, ne dedicăm ei.

Odiseea vindecării începe cu adevărat abia atunci când suntem dispuşi să ne schimbăm. Nemaifiind mulţumiţi doar cu schimbarea obiectului dependenţei noastre, devenim „cu totul pregătiţi pentru ca Dumnezeu să ne îndepărteze defectele de caracter”.

Am fost la o întâlnire obişnuită – şi mulţi ar spune că şi plăcută – cu un director de teatru şi o actriţă. Iubita mea, care era însărcinată cu primul nostru copil, avea nevoie de maşină. Vezi tu, în situaţia ei („însărcinată cu primul nostru copil”) s-ar califica automat la a avea prioritate în folosirea maşinii – ai dreptate, aşa este, şi până şi eu am văzut asta până la urmă – şi fără să-mi spună cineva. Pur şi simplu mi-am dat seama, precum un Solomon pe jumătate înţelept: „Declar ca tu, partenera mea de viaţă şi mamă, să iei maşina printr-o decizie de comun acord.” La început m-am gândit să tai maşina în jumătate pentru a vedea cine o iubeşte mai mult şi cu adevărat. De fapt, mi-am dat seama repede şi fără să intervină nimeni că această situaţie presupunea ca eu să renunţ la vehicul şi aproape că am vomitat de la sacrificiul de sine când am capitulat. După ce ea a plecat, mi-am dat seama că lăsasem în maşină lucruri necesare şi ridicol de diverse precum pantofii şi portofelul, aşa că am luat un taxi în loc de un tren până la

Londra, adresându-i la început şoferului musulman îndemnuri şi imbolduri nerăbdătoare, apoi ofrande conversaţionale apologetice, îndreptând, ca de obicei, conversaţia înspre Dumnezeu, via paternitatea iminentă. Acesta este un aspect al programului meu şi bineînţeles şi al bolii mele.

> Deci ies, deşi ştiu că nu este nimic pentru mine acolo, doar femei tinere, care ştiu că, în ciuda aparenţelor, sunt fiinţe umane ca şi mine şi au vieţi interioare care se rostogolesc precum nişte covoare murdare între un trecut dureros şi un viitor nesigur.

Deşi la început l-am agasat pe Adnan să nu se uite la telefon, să amâne asta şi să se grăbească, în timp ce mâneam un terci rece de ovăz pe bancheta din spate, am început apoi să conştientizez inutilitatea nerăbdării mele: un defect constant al caracterului meu, care mă face să cred că lucrurile ar trebui să se mişte mai repede decât o fac deja, ceea ce este o gândire ciudată – să ai un şablon intern despre cum ar trebui să fie lumea şi apoi să încerci să aliniezi lumea exterioară la el prin comentarii tăioase în urechea lui Adnan este, în orice caz, o filozofie stranie.

Pot doar să presupun că, în primul rând, am

un nivel prea mare de adrenalină care are nevoie de puţin timp pentru a se „răcori”, plus că îmi era foame, şi după cum indică acele circumstanţe materiale, trebuie să spun că, în al doilea rând, într-o realitate mai specifică, Adnan şi cu mine eram doi bărbaţi într-o maşină, în spaţiul infinit de pe M4, îndreptându-ne spre Londra; că viata este doar o rază de lumină în ceea ce nouă ni se pare că este un întuneric cosmic nesfârşit; că viaţa este un miracol, o raritate, o minune şi noi participăm la acest mister necunoscut. Până la urmă, şi nu prea încet, luând în considerare toate aspectele, ajungem la locul unde se ţineau repeţiile, în sud-estul Londrei, iar eu i-am sporovăit până atunci lui Adnan, fără să-i spun în mod direct: „Hei, deşi sunt un alb post-secular bogat, iar tu un taximetrist musulman, închis aici într- o capsulă în mişcare, într-o eră dificilă pentru oamenii credincioşi, suntem uniţi de cele mai de bază nevoi şi cele mai mari ambiţii spirituale”, deşi cam asta am spus printre rânduri.

Şi intru, în totalitate la dispoziţia condiţiilor turbionare şi la amuzamentul fără motiv pe care îl afişez când vorbesc la telefon şi am nevoie de droguri şi ? j O ȷ am după mine un bol de cereale şi o lingură aduse de acasă, în agenţia de publicitate în care râdeau la mine femei-sirenă – odată ajuns la această destinaţie în mod neintenţionat, merg la baie şi mă minunez de tineretul de aici. Par mai degrabă actori

decât angajaţii acestei versiuni ideale a agenţiei londoneze de publicitate. Se joacă foosball şi beau bere din sticlă în biroul în stil pod, iar într-un colţ, o pereche de frumuseţi bine machiate se joacă pe consolă. Oare în ce constă locul lor de muncă, mă întreb?

Sunt o agenţie creativă de publicitate; creează concepte pentru brandurile mari. Presupun că asta înseamnă că născocesc poveşti atractive şi simboluri care să facă obiectele să pară atractive dincolo de limita raţionalului. Atractive într-un mod extrem de înşelător. Sunt acolo doar de câteva sute de secunde şi doar pentru că lumea mă recunoaşte şi, cât sunt acolo, încă vorbind la telefon cu tovarăşul meu, scanez mediul pentru ceva palpabil, ceva care să însemne ceva, nu precum o persoană care se îneacă, ci ca una în derivă. Sunt atât de frumoase, mă gândesc. Suntem în zona Southwark, aşa că, în urmă cu o sută de ani, această clădire ar fi fost o tăbăcărie împuţită. Ai simţit vreodată mirosul pielii în orice moment al producţiei, în afară de aroma delicios de bogată de la final, înfăşurată pe umerii tăi? Pute al naibii de rău. Nu a mortăciune, ceva mai îngrozitor de atât. A viaţă netrăită. Nu ştiu.

Deci ies, deşi ştiu că nu este nimic pentru mine acolo, doar femei tinere, care ştiu că, în ciuda aparenţelor, sunt fiinţe umane ca şi mine şi au vieţi interioare care

se rostogolesc precum nişte covoare murdare între un trecut dureros şi un viitor nesigur. „Unde este acest loc de repetiţii?” Loc de repetiţii. Viaţa nu este un loc de repetiţii, îmi spun în timp ce un poştaş a cărui voce mă trage înapoi, în prezent, mă deranjează într-un mod fermecător pentru o fotografie, nu pentru el, ci pentru iubita lui. Şi vreau să mă placă. Străzile din sudul Londrei seamănă cu un studio de filmări. Realitatea lui – o anomalie. Tăbăcăria: acum o agenţie de publicitate numită Pink Squid, care de la intrare pare o reclamă pentru ea însăşi. Chiar nu muncea nimeni, se distrau ca nişte persoane intr-o, ei bine, reclamă pentru un brand destinat tinerilor, poate o reclamă la Coca-Cola, pur şi simplu pierzând timpul, jucându-se foosball, pe consolă – de unde vin banii şi unde se duc? Poştaşul nu ştie cum să-şi folosească telefonul, un iPhone de acum cinci ani care putea la fel de bine să fie un artefact de pe vremea tăbăcăriei. Facem o fotografie, ţinând telefonul cu spatele, ca în preistorie, fără să ne uităm la ecran. Pentru iubita lui. Este poştaş, aşa că îl întreb unde este spaţiul de repetiţii, iar el ştie. Obişnuia să fie o şcoală, bineînţeles. Unde sunt copiii acum? Hmmm? Nu întreba pentru cine sună clopoţelul, sună pentru tine.

Mă gândesc să mă urc pe zidul din spatele şcolii pentru a mă trezi puţin la viaţă, dar în schimb intru pe o poartă. Când eram mai

tânăr, când eram un drogat, un pirat afectat şi fragil, săream şi ajungeam într-o secundă la acel fost loc de joacă. însă în ziua de azi am cu mine un bol de cereale şi o lingură. într-o sacoşă albastră luată de la agenţia de publicitate. Intru în spaţiul de repetiţii şi întâlnesc oamenii de la teatru. Nu ti-ai da seama că aceasta obişnuia să fie o scoală > > > victoriană cu bici şi terci; este atât de luminoasă şi are un fel de expoziţie în foaierul luminat de sus, dar nu mă uit la ea. Trec pe lângă prima recepţie, pentru că văd un semn pe care scrie „RECEPŢIA LOCULUI PENTRU REPETIŢII, LA DREAPTA”. Mă opresc, iau semnul şi i-l arăt persoanei de după birou, probabil pentru că acesta părea cam gălăgios, iar eu voiam să fiu direcţionat către recepţia corespunzătoare mai în linişte.

>

Abia apuc să întreb de Ian Rickson la recepţia teatrului (nici urmă de pedagogi victorieni sau măcar de profesori de pe vremea lui Maggie Thatcher – fantome, toate asediate. De fapt, aceasta nu mai este deloc o şcoală, nici măcar în stadiul de fantomă; a fost exorcizată. Şi mă gândesc la un mine viitor, hibrid, mergând pe acest drum rapid în schimbare, un secol mai târziu, gândindu-mă pe jumătate sentimental la zilele când acesta obişnuia să fie un spaţiu minimalist de repetiţii – „cât puteai cuprinde cu ochii”), când Ian apare în spatele meu, îmbrăcat ca de vară, deşi era o

toamnă clar răcoroasă, şi în această dimineaţă, aproape că am purtat pantaloni de piele. Dar nu am putut, nu am avut pantofii potriviţi – erau în maşina pe care, ca un sfânt ce sunt, i-am cedat-o Mamei.
Ian regiza *Jerusalem* şi multe alte piese cu vedete de cinema în anumite roluri. Este drăguţ cu mine, dar nu îl cunosc de mult timp. Intru în camera înspre care mă îndreptam şi este uriaşă, iar podeaua este tapetată pentru a semăna cu scena pe care se va juca piesa repetată de Ian. Părea că o altă cameră a fost sacrificată în aceasta, cu tot cu mobilă, iar poliţia a întins banda în jurul numeroaselor victime lipsite de viaţă. Sunt câteva persoane aici, actori şi oameni din teatru – dar tineri, nu precum vechiul teatru. Unul dintre ei este un bărbat irlandez care m-a văzut zilele trecute făcând *stand-up* şi este entuziasmat şi drăguţ. Cealaltă este o femeie, este tânără, dar are o fire atât de blândă, calmă şi maternă, încât încă mă chinui să nu o devorez cu mintea mea lacomă. „Este o fiinţă umană”, îmi spun, dar ştiu asta deja. Exact natura umană îmi place la ea. Nu este o obiectivare lipsită de umanitate; este întruchiparea trăsăturilor fizice ale Femeii. A propriei mele agende sufocate. Câteodată, mă simt precum Hannibal Lecter când este adus pe acel cărucior să ajute la soluţionarea unei crime (în plănuirea căreia cred că a fost implicat, nemernicul), sunt legat de o targă

şi sunt palid. îmi caut ochii în ochii Femeii. Lucrurile pe care le vreau sunt elementare. Căldură, blândeţe, lumină. Trebuia să pun bolul de cereale undeva. Este în sacosa albastră, iar eu nu sunt bărbatul din taxi, sau de acasă, sau din agenţia de publicitate. Eu sunt acest bărbat. Intră Zoe Wanamaker.

îmi place numele ei. îmi place fuziunea ultimelor litere ale alfabetului „ZW”. îmi place părul ei zburdalnic. îmi plac actriţele şi isteria lor controlată.
Toate celelalte persoane s-au topit, iar eu, Zoe şi Ian rontăim morcovi la o masă rotundă care în altă lume joacă rolul unei alte mese.

La început vorbim de complezenţă. Mă concentrez bine pe morcovi în acest interval. Ca oricărui om de pe lume, nu mi-au plăcut niciodată începuturile, acele conversaţii. Tovarăşul meu Matt mi-a spus acum câteva zile că morcovii cruzi omoară paraziţii intestinali, aşa că îmi imaginez apocalipsa de caroten care se abate asupra lor în timp ce ascult pe jumătate şi regret pe jumătate pentru că ştiu că va trebui să vorbesc curând şi, cunoscându-mă, probabil că o să exagerez. Acei mici paraziţi nici n-o să ştie ce i-a lovit. Ei stau acolo, făcând ce? Poate construiesc ceea ce ei numesc o civilizaţie, nu-i cred diabolici, cred că sunt chiar drăguţi. Matt spune că probabil i-am luat din India şi de aceea sufăr de flatulenţă, dar pe mine nu mă deranjează. De fapt, îmi

place. Mă gândesc la aceşti paraziţi ca la aliaţii mei interni şi mă simt puţin prost că-i bombardez cu arme chimio-organice.

Bine, este rândul meu acum. Zoe W. zicea că a văzut o doză de Cola pe fundul celor mai adânci ape din Rangoon, iar Ian analizează cu dexteritate folosirea inteligentă a starurilor şi modelelor afro-americane şi legătura ciudată şi neplăcută dintre trestia-de-zahăr şi sclavie. Eul meu real vrea să spună ceva prostesc acum – ceva absurd, uşuratic şi indecent despre rasă şi consumerism –, dar nu trebuie. Aşa că, în schimb, spun ceva inteligent despre cum acum o sută de ani ar fi fost ciudat să vezi o doză de Cola pe undeva şi că toţi suntem oameni tribali care se trezesc din pântec într-o lume a agenţiilor de publicitate înlocuitoare ale fostelor şcoli (este o melodie a Madonnei? Nu, aia e

„Playground”, pe aproape şi, după cum zice Osho, „societatea este doar un luminiş din pădure”. îmi place asta. Un luminiş din pădure. Natura, şi cea interioară, şi cea exterioară, aşteaptă un repaus şi ne va inunda din nou cu minunile ei verzi şi ghimpoase. Şi mintea mea, doar un luminiş din pădure, structuri ale limbajului şi structuri filozofice, toate îngrămădite undeva, sus, dar construite din nimic, precum o schelă de plastic transparentă pe care Doozers din *Fraggle Rock* obişnuiau să o construiască.

Ieşim afară pentru o ţigară la locul de joacă şi trecem de la conversaţia de complezenţă la piesa lui Pinter pe care s-ar putea să o facem. Se numeşte *The Birthday Party.* Zoe W. este foarte drăguţă şi îmi place asta. Nu pot înfrunta provocările acestei lumi, o lume faţă de care nu-mi pot lua niciun angajament, nici după patruzeci şi unu de ani şi un bebeluş pe drum. Din fericire, clopoţeii de vânt zornăie o melodie încâlcită, în spatele meu, cred că într-un fel de grădină simbolică de legume.

Si eu ştiu, şi tu la fel, că acel sunet dansant şi acea lumină dansantă, cel puţin la nivel de mit, sunt semne ale prezenţei unei puteri mai mari. Dar dacă nu există niciun semn? Dar dacă nu există nicio putere mai mare decât noi înşine? Atunci de ce continuăm cu întâlnirile, cu ambuteiajele şi cu paraziţii?

Dacă aceste semne nu înseamnă nimic şi sunt doar

embleme complet automate ale lor, atunci care este scopul teatrului, al poeziei, al şcolilor şi al agenţiilor de publicitate? Nu are rost. Dar eu ştiu, şi tu la fel (nu-i aşa?), că sub vălul gândurilor, şi ascensiunii forţate, şi al afundării irascibile a sentimentelor se află codul sufismului. Chiar dacă Hristos n-a fost Fiul lui Dumnezeu, cu siguranţă nu era un idiot căruia îi plăcea să sporovăiască şi să inventeze tot felul de noţiuni în timp ce îşi rodea unghiile.

Indiferent dacă tu crezi că Mahomed, pacea fie cu el, a fost ultimul profet sau nu, există adevăruri evidente în profeţiile lui, care nu prea pot fi considerate aberaţii.

Mă îndrept spre casă, plin de morcovi, la braţ cu Wanamaker. Urcând pe străduţe, împânzite cu frumuseţi şi flancate de uniformele muncitorilor care strigau din căştile de protecţie de pe pilonii de fundaţie pe care îi construiau. Mă simt eliberat. Femeia ştie ce rol să ioace şi cum să reacţioneze şi este

al naibii de usurător. De fiecare dată când inhalam cocaină dintr-o pungă sau respiram fumul de marijuana, mă rugam să mă aducă în prezent. Şi aici sunt.

Este jucăuş de maternă şi îmi place. Dar, în cele din urmă, cavaleria prevalează şi o urc într-un taxi, iar singurătatea care era cu un pas înaintea mea mă împinge aproape în timp ce uşa taxiului se închide. Lumea se deschide cu o nouă vigoare, ca o rană veche, iar eu am trei la sută la viaţă, şi nu doar la bateria telefonului. Portofelul meu este în maşină. Sunt singur. Aşa cum obişnuiam să fiu. Pe strada The Cut din Waterloo, una dintre acele străzi pe care vechiul şi noul trăiesc într-un război perpetuu, poţi vedea vechile urme ale persoanei care ai fost şi ale persoanelor care am fost. Pe lângă mine trec oameni cu glugile pe cap, iar eu lovesc vinovat ecranul, căutând un Uber, în timp ce şoferii

taxiurilor negre mă atenţionează „Hei, hei!”. îmi place să mă uit la ecranul Uber când taxiurile potenţiale roiesc precum paraziţii în jurul punctului albastru care pulsează. Pe ecran apare faţa şoferului meu şi nu prea e zâmbitor.

Câte taxiuri cu indicatoarele aprinse vor trece strigând „Hei, hei, Russell?” Parcă este o paradă. Uberul îmi anulează comanda. Mai am unu la sută din bateria telefonului.

încep să mă simt abandonat. Telefonul se închide şi sunt din nou în 1999. Pe atunci locuiam în zona în care mă aflu acum. Deasupra unei bănci Barclays cu Mark şi Andy. Fără telefon, fără bani. Mă simt ca un personaj Disney, parcă sunt dintr-o lume ficţională. Este doar o simulare, pentru că, bineînţeles, nu rămân aici. Nu trăiesc din ajutoare sociale şi din dependenţa de droguri. Dar tot el sunt, chiar dacă viaţa lui s-a schimbat, şinele esenţial se reflectă acum printr-o prismă nouă, prin coordonate externe noi, personale şi sociale, care îmi amintesc. Eu sunt faimos, el nu era. Shard nu fusese construit atunci, dar acum zgârie cerul în zig-zag, neterminat. Am fost acolo odată şi parcă era un film de Ridley Scott: membrana mohorâtă de deasupra oraşului agitat, întinsă precum pielea unei tobe. în curând voi fi tată şi nu iau droguri, nu sunt falit, sunt chiar bogat.

Merg de-a lungul unei străzi cu piaţă, după

ce aceasta s-a închis, şi caut o priză să îmi încarc telefonul, gândindu-mă că e precum o vânătoare. O vânătoare de electricitate. Există un loc numit Cubana şi, după cum te-ai fi aşteptat, este un bar cu temă cubaneză. Cocktailuri cu zahăr, portretul lui Che şi un Kalaşnikov pe perete, iar angajaţii par a fi majoritatea spanioli şi este dificil să identifici intenţia unui bar revoluţionar comunist, ironic, în Londra, în 2016, din cauza nevoii palpabile de schimbare, de sinceritate, de ceva opus unui bar cu tematică cubaneză ironică, orice ar fi eL

> în acest taxi nu mă simt ca sfântul ce vreau sa fiu, nici ca un profet sau ca un preot. Ma simt ca un extraterestru sau ceva uitat în urma. Ma simt lipsit de casa şî de ţară.

Nimeni nu are un încărcător de iPhone 6s, sunt o turmă de Samsung şi din păcate îmi dau seama că nici nu sunt faimos în acea încăpere, aşa că îmi iau repede rolul unui tip care are nevoie de un încărcător şi renunţ la versiunea mea elevată. Până la urmă ajung la o cafenea-librărie construită cu intenţii bune câteva sute de metri mai înainte şi îmi încarc telefonul acolo. „Toată lumea face asta”, „Suntem atât de aproape de staţia Waterloo”, zice Abigail de la casă. Librăria se numeşte Travelling Through. Stau puţin pe podea şi privesc linia verde care urcă precum un termometru sau un teledon la care nu se uită nimeni, până când

am destulă baterie să plec. Până acum am organizat un taxi şi simularea efemeră a unei vieţi normale sau a unei vieţi fără resurse s-a încheiat şi zece minute au fost de ajuns pentru a mă chinui pe interior. În taxiul care iese din Londra mă simt nervos. Simt că am pierdut ceva acolo, iar traficul este îngreunat şi fără rost. Mă holbez pe geam, aşteptând ca ceva să aibă sens. Am locuit în toate zonele Londrei, aşa că străzile capitalei sunt pline de o dinamică profundă, de nostalgie agonizantă. Mă văd la şaisprezece ani învârtindu-mă pe la metrou precum Puck, de parcă am inventat drogurile, dansând fandango. Mă văd la nouăsprezece ani, bând halbe de cidru şi dându-mă mare la Facultatea de Actorie. Mă văd la douăzeci de ani, drogat şi ştiind că totul va fi bine, că era doar amuzament, că ceva mă va ridica deasupra acestor străzi şi mă va trânti deasupra şi iată-mă, pe bancheta din spate a unui taxi, având deja tot felul de personalităţi, toată faima şi gloria, simţind că totul se va termina. Asa cum am simtit că voi termina şi cu drogurile.

în acest taxi nu mă simt ca sfântul ce vreau să fiu. Nici ca un profet sau ca un preot. Mă simt ca un extraterestru sau ceva uitat în urmă. Mă simt lipsit de casă şi de ţară. Sună prietena mea Amie. Amie, consumatoare de heroină intravenoasă încă din adolescenţă, a

fost victima unui abuz la care nici nu pot să mă gândesc. A fost prostituată aproape toată viaţa şi a stat prea mult în închisoare. „Vocea ta sună al naibii de groaznic”, spune. Spun că sunt bine, mai pot suporta o altă porţie de prostii. Sunt plin de prostii. Râde şi vorbeşte despre ea, excursia la Teatrul Naţional ca să vadă *Pescârusul*$_y$ relaţia cu visul ei de a deveni actriţă. La un moment dat, remarcă tenacitatea dependenţilor ca mine. Continuăm să încercăm. Nu ne omorâm. Un prieten, dependent, mi-a spus deunăzi: „Un teist este o persoană care vede dincolo de lumea materială şi mecanică şi nu se sinucide.” îmi place acest citat. Să vezi că totul este o prostie şi să nu te deconectezi, asta presupune credinţă. Doar credinţa poate reuşi. Doar credinţa. Chiar dacă eşti extrem de sigur că nu există nimic în afară de spaţiu şi molecule prosteşti, eşti tare dacă poţi să vorbeşti despre un viitor simfonic şi depărtat, fără să crezi că există ceva mai mult şi fără să te deconectezi. Poate că îţi plac foarte mult fotbalul, sexul sau banii ori altceva şi nu te

deranjează că aceste lucruri sunt doar ceea ce par în mod explicit, fără o putere implicită, fără un steag indicator care să sufle în spatele lor într-un vânt continuu, înaintea momentului necunoscut de creaţie

când inima acestui univers a început să bată. în mod ciudat, Amie îmi redă starea de bine după teroarea normalităţii. Modul uşor

în care îmi înţelege furia persistentă care mă ia prizonier când sunt cuprins de nostalgie, când merg pe străzile teribil de familiare şi când rămân fără baterie şi este extrem de greu să mă conectez cu cineva. Când ajung acasă, văd că totul este real. Chiar am o iubită însărcinată. Se bucură să mă vadă, aşa uimit cum sunt că nvam întors acasă cu un bol de cereale.

> **Pasul 6. Exerciţiile:** Ei bine, aşa am descoperit multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios?

La paşii 4 şi 5 am învăţat multe despre noi. Ceea ce am considerat până acum ca fiind evenimente externe sau ghinion acum începe să arate precum o dramă la care participăm. Bineînţeles, există lucruri precum „ghinion” şi „persoane nesimţite”, poate vor exista mereu, dar prin metoda inventarului putem vedea cum ne-au făcut vieţile mai grele atitudinile, gândurile şi comportamentele problematice.

Scrie o listă cu atitudinile/gândurile/comportamentele tale problematice, cunoscute în mod general ca „defecte”. Putem folosi lista de la pasul 4, coloana a patra, secţiunea Vini.

Cu fiecare defect identificat ne întrebăm:

- **De ce fac asta? Cum mă ajută?** (Ce vreau
  sau ce vreau să evit?)
- **Ce se va întâmpla dacă nu mă**

schimb?

- **Cum mi s-ar îmbunătăţi viata dacă aş fi dispus să mă schimb?**
- **Vreau să scap de acest defect? Sunt pregătit să renunţ la el?**
- **Dacă răspunsul este „nu”, întreabă-te: cum am pierdut controlul asupra vieţii mele din cauza neputinţei de a schimba acest model de atitudine/gândire/comportament?**

Adesea, comportamentele defectuoase par a fi de ajutor. Acestea sunt strategii care par să fi funcţionat şi chiar cu nişte costuri spirituale dureroase, deşi nediagnosticate.

De exemplu, promiscuitatea m-a împiedicat să văd că mă simţeam singur, slab, inutil şi neatractiv. îmi spun că anxietatea şi agitaţia mea sunt un fel de alerte. Prin metoda inventarului şi prin cea a împărtăşirii am ajuns să îmi dau seama de adevăratul preţ al acestor comportamente defecte şi sunt pregătit ca acestea să „fie eliminate”.

Adevărul este că rezultatul acestor comportamente este durerea. Trebuie să fim dispuşi să renunţăm la ele. Complet.

întreabă-te:

- **Sunt dispus să renunţ la viziunea mea egocentrică şi egoistă asupra lumii?**
- **Sunt dispus să renunţ la planul**

meu?

- **Sunt dispus să nu mai dau vina pe alţii? Să renunţ la resentimente?**
- **Sunt dispus să folosesc acest program ca pe noul meu plan de viaţă?**
- **Sunt dispus să accept că există forţe mai mari decât mine în univers şi că în acest context motivele şi ideile mele sunt ridicole?**

Sunt de acord că toate astea par cam evanghelice. Dacă te împiedici de asta, înseamnă că la un anumit nivel îţi spui „Vreau să mă schimb, dar nu chiar atât de mult” sau „Aş vrea să fiu puţin mai bun, dar îmi plac unele dintre trăsăturile mele negative şi materialiste, condiţionările individualiste, mă ajută să fiu un consumator bun”. Aceasta este o perspectivă populară. Din nou, cei cărora li se pare că această lume este puţin cam greu de suportat trebuie să se întrebe ce le transmite disconfortul. Câteodată, drumul este lung, dar până la urmă, odată început, trebuie să mergem pe el.

Este vital să ţii minte că lucrăm la acest program câte puţin în fiecare zi. Acest interval de timp uşor de controlat este cel care face admisibile multe valori absolute care exclud egocentrismul. încă sunt uimit de tendinţa mea de a împodobi şi de a adora

barele cuştii mele. Doar prin intermediul acestui program am aflat ce este libertatea.

Eşti dispus să trăieşti o viaţă nouă care nu este despre tine şi despre fostele tale probleme? Trebuie!

Pasul 7: L-am rugat cu umilinţă să ne îndepărteze neputinţele.

Pasul 7 este despre umilinţă, despre acceptarea limitelor modelului realităţii noastre. Este despre „acceptarea a ceea ce suntem şi entuziasmul a ceea ce am putea deveni”.

Foucault ţi-ar spune, dacă ar fi aici şi dacă ar vrea să coopereze, că însăşi noţiunea de conectare interioară cu o fiinţă divină este un construct social şi lingvistic pe care

trebuie să-l abandonăm şi că mai degrabă ne inventăm decât să ne descoperim.

Aici nu sunt de acord cu Michel, mai ales pe baza experienţei mele personale cu aspectele distincte şi aparent transcendente ale „propriei” mele conştiinţe (şi nu doar când eram drogat).

Recunosc că această carte are limite ei, dar te invit, te implor chiar, să iei în considerare faptul că modelul tău de realitate, dacă este dureros, are nevoie de îmbunătăţire, iar umilinţa şi credinţa (în calitate de componente ale acestui „drum”) te vor elibera.

Un tip modern de rugăciune ar putea fi „încercarea sinceră de a comunica cu aspectul conştiinţei tale care este nealterat de modelele de gândire învăţate sau de fluctuaţii provocate de impulsuri biochimice”.

Putem aspira la asta? Experienţa geloziei, a invidiei sau a furiei. Putem trece de frică pentru a ajunge la creuzetul Sinelui, adică putem experimenta senzaţii şi gânduri şi să vrem să ne transcendem nevoile de bază? Ştim, nu-i aşa, că nu obţinem multe printr-un egocentrism constant? Mai ştim şi că este absolut ridicol să fim obsedaţi de propriile nevoi şi dorinţe.

Umilinţa este acceptarea insignifianţei noastre relative – insignifianţa noastră comparată cu infinitul sau chiar şi cu toţi

ceilalţi oameni care trăiesc acum pe pământ. Nu că am fi lipsiţi de valoare, nu, avem o valoare infinită în sensul că facem parte din infinit. Dorinţele şi nevoile noastre personale sunt, totuşi, fie impulsuri biologice automate, fie ticuri ciudate neurologice pe care le dezvoltăm inconştient. Dacă eu cred că pot fi fericit doar dacă sunt într-o anumită relaţie şi cealaltă persoană nu pare să fie interesată sau nu reacţionează aşa cum cred eu că ar trebui, în schema lucrurilor nu este important. Şi dacă le permit sentimentelor din această situaţie să îmi afecteze şi alte domenii ale vieţii, munca, creşterea copilului şi prieteniile, aceasta este o indicaţie că sunt egocentrist şi că mi-am pierdut umilinţa. Există tristete şi

> r J > J

dezamăgire în lume. Tot ce există în lumea materială va dispărea; chiar şi Soarele, cu atât mai mult planeta noastră, va exploda într-o zi şi, când asta se va întâmpla, va fi o zi oarecare, ca aceasta, un moment în timp, dacă timpul există la nivel galactic, precum acesta. Aşa că, din această perspectivă, grijile mele romantice sunt minore. Atunci stima mea de sine trebuie să derive din faptul că fac parte din această piesă măreaţă şi, dacă mă pot debarasa de obiceiurile mintale dobândite şi de dorinţele biologice redundante şi dăunătoare, pot trăi în slujba unei forţe pozitive şi creative.

Rugăciunea mai degrabă creştină de la

pasul 7având în vedere că programul a fost construit în SUA, în anii ’30, se încadrează în mod nesurprinzător în limbajul corespunzător de atunci şi zice aşa:

> *Creatorul meu, sunt dispus sapi cedez acum toata fiinţa mea, şi cu bune, şi cu rele.*
>
> *Acum mă rog să mă scapi de toate defectele de caracter care stau între mine şi slujirea Ta şi a semenilor mei. Dă-mi putere ca de acum să fac voia Ta!*

„Creatorul meu” este o sintagmă oarecum modernă; cel puţin nu are gen şi nu este un termen încărcat de nuanţe oprimatoare precum „Stăpâne”. Sintagma „Creatorul meu” poate fi aplicată cu uşurinţă oricărui mister despre care tu crezi că stăpâneşte evoluţia şi expansiunea universală.

> *Sunt dispus acum sapi cedez toată fiinţa mea, şi cu bune, şi cu rele.*
>
> Bineînţeles, greşesc în fiecare zi, iar în mijlocul acţiunii îmi spun „stai puţin, mă port ca un egoist”, dar am parte de această conştientizare doar pentru că lucrez Ia acest program. Am un şablon.

Aici, bunăvoinţa este cheia – nu mai spunem „Aşa sunt eu” sau „Ce e greşit în a fi egocentrist?”. După ce am evaluat inventarul, am hotărât că vrem să eliminăm defectele de caracter, modelele care au generat suferinţa personală şi generală. Aici recunoaştem că avem trăsături pozitive, că suntem capabili de blândeţe şi iubire: nu

suntem în totalitate nişte nemernici. îmi place felul în care această rugăciune sugerează un stăpân mai măreţ, predarea către un scop măreţ. Zeitatea hindusă Ganesh este cunoscută drept „cea care înlătură obstacolele”. Adesea, îmi închipui gelozia sau făţărnicia înlăturate de această forţă Ganesh, pentru a-i permite luminii senine şi neştirbite să strălucească. Bineînţeles, cuvântul „islam” înseamnă „a se preda”; în acest context ne predăm fostele obiceiuri egoiste credinţei că, dincolo de ele, printr-un canal curat, va transmite o Putere Măreaţă.

> *Acum mă rog să-mi lepezi toate defectele de caracter care stau între mine şi slujirea Ta şi a semenilor mei.*

Aceasta este expresia explicită a unui obiectiv măreţ. Nu mai operăm la nivelul laic, de autosatisfacere, ca vitele. Ne angajăm să fim folositori. Suntem ghidaţi de nevoia de a ajuta. Ne pregătim să slujim. Obiectivul meu în viaţă nu mai este satisfacerea propriilor nevoi ingrate, acum lucrez pentru atigerea unor scopuri mai importante. Pentru această forţă, aşa cum o percep şi experimentez eu, şi pentru alte persoane. Cum le pot fi de ajutor altora?

Aceasta este o idee bună pentru 2017: „Ajută-i pe ceilalţi!” Fă ceva, dar nu pentru tine, nici măcar pentru cineva cunoscut. A fi drăguţ cu iubita mea seamănă cu spălatul pe dinţi sau cu trasul apei la toaletă: e bine

că le fac, altfel voi avea de suferit. Parteneriatul meu este relaţia în care trăiesc în mod concret. Dacă încep să fiu drăguţ cu oameni pe care nu-i cunosc, de la care nu voi obţine niciun beneficiu, deja sunt într-un stadiu avansat. Şi, ca să mărim miza, încearcă să faci aceste lucruri fără să spui nimănui. Poate în viaţa următoare îi vei aminti cuiva asta!

Dă-mi putere ca de acum să fac voia Ta!

Aici, rugăciunea îşi destăinuieşte cererea – vrem putere, însă doar pentru a fi folositori, nu pentru a câştiga *X-Faetor* sau pentru a înfiinţa un bar – în afară de situaţia în care suntem siguri că asta are în plan

Marea Putere pentru noi. O metodă bună de a afla care este voinţa Puterii Măreţe este să întrebi pe cineva, pe cineva în care ai încredere şi care lucrează la un program. Când rostesc această rugăciune, la, „de acum” îmi imaginez că aceasta porneşte din inimă şi că voi încerca să-mi trăiesc viata şi să lucrez din inimă.

Pasul 7 este unul puternic şi unul la care lucrez continuu. Bineînţeles, greşesc în fiecare zi, iar în mijlocul acţiunii îmi spun „stai puţin, mă port ca un egoist”, dar îmi dau seama de asta doar pentru că lucrez la acest program. Şi, pentru că am lucrat la pasul 6, sunt dispus să mă schimb – am recunoscut că egoismul şi pofta trupească nu funcţionează pentru mine. Prin urmare,

dacă mă prind că mint pentru a obţine ce vreau sau dacă mă uit la cineva de parcă acea persoană nu ar avea niciun rost în această lume în afară de a-mi oferi mie plăcere şi un moment de uitare, îmi dau seama că sunt pe drumul greşit. Rugăciunea este un contract cu Şinele care vrei să devii. Cu acest program, oricând îţi dai seama că te abaţi de la drumul cel bun, îndepărtându-te de persoana care vrei să devii, de persoana care trebuia să devii înainte ca toate gândurile, comportamentele şi obiceiurile malefice să te acapareze – poţi folosi această formulă să te aducă înapoi, acasă.

Când spun rugăciunea de la pasul 7, îmi amintesc că eu cunosc teoria revoluţionară, frumuseţea inimaginabilă a începutului universului, zorii lenţi ai planetei noastre, naşterea chimiei şi a biologiei, forţele misterioase care conduc, facilitează sau permit ca acest proces să aibă loc, apariţia vieţii celulare, dezvoltarea ei în milioane de ani în viata conştientă de sine – viata > > > capabilă să contemple propria creaţie. Mă gândesc la asta când spun „Creatorul meu”. Mă gândesc şi la partea fiinţei mele care a fost martoră la evenimentele care au avut loc până acum în viaţa mea. Partea fiinţei mele care a observat haosul şi a dorit cumva să rămână neatins – „Creatorul meu”. Restul rugăciunii, chiar dacă pentru tine rugăciunea înseamnă să „vorbeşti cu tine însuţi”, este un recurs la ofertă.

Sunt dispus acum sapi cedez toată fiinţa mea, şi cu bune, şi cu rele.

îmi place recunoaşterea părţilor bune şi rele. îmi place umilinţa situării vieţii mele într-un context care depăşeşte satisfacerea propriilor mele dorinţe meschine şi triviale. După cum spune Adam Curtis: „Am fost învăţări că libertatea este libertatea de a ne urma dorinţele meschine şi triviale. Adevărata libertate este libertatea fată de dorinţele meschine şi triviale.” Simt că aici se regăseşte adevărata libertate, chiar dacă îmi este frică de acest adevăr.

Când eram la ashramul Amma din sudul Indiei, în Kerala, un *swami* mi-a spus: „Lumea nu mai are ce să- ti dea, Russell. Poate doar să ia de la tine.” Am simtit că mă înfior. Ceva precum „jocul a început”. Avea dreptate. După ce a spus asta, am continuat să încerc să folosesc lumea în avantajul meu – prestigiu, putere, aparenţe, toate fără rost, mereu rămâneam cu un gol de anxietate în stomac. Nu mai e nevoie să-ţi spun că încă mai greşesc în fiecare zi, dar măcar acum am idealuri nobile la care să aspir. La ce-i sunt bun acestei entităţi care le cuprinde pe toate sau oamenilor de pe pământ dacă sunt plin de defecte? La nimic.

A doua parte a acestui frumos „virus de conştiinţă” ne cere să le fim de folos lui Dumnezeu şi apropiaţilor noştri. Această

rugăciune este un instrument util pentru mine în fiecare zi – mai ales din cauza minţii mele, care se îndreaptă mereu înspre ţeluri egoiste. Dacă mă întreb „cum pot să-i fiu de folos tipului care- mi serveşte cafeaua” sau oricărei persoane pe care o întâlnesc pe parcursul unei zile, atunci experienţa realităţii este îmbunătăţită pentru mine.

> Nimeni nu poate controla adecvat starea altor persoane: sunt amabile, nesuferite, vin, pleacă. Nu avem altă alegere decât să abordăm, să modificăm şi să schimbăm coordonatele
>
> [5]
>
> interne.

La urmă:

> *Dâ-miputere ca de acum sâ fac voia Ta.*

Mereu îmi închipui acest vers venind din inimă, în mod iubitor şi blând, şi apoi verific dacă jurământul poate face faţă traficului din Londra. Pe scurt, fii dispus să devii o altă persoană, nu ca Russell MK, care până la urmă ar sacrifica orice pentru a-şi îndeplini nevoile.

Atunci, umilinţa înseamnă să-ţi recunoşti insignifianţa relativă. Nu inutilitatea – avem valoare, dar prin conectarea la întreg, nu la achiziţiile mintale şi materiale obţinute prin intermediul ego-ului.

Când eşti o persoană publică, intimitatea ta devine un bun material. Am scăpat de strălucire şi de greaţă şi am căutat să trăiesc într-o domesticitate confortabilă.

Noaptea, pe râu, sunt liber în tăcerea lucitoare şi îmi privesc iubita în întuneric, ca pe o entitate independentă care îşi împarte viaţa cu mine. în timpul zilei, în timpul zilei ruşinoase, râul este aglomerat ca de Crăciun. Râul are ecluze. Ecluzele sunt minuni ale ingineriei care controlează fluxul de apă, prevenind inundaţiile, dar forţe mai subtile ale naturii le scapă de sub control. Sunt timid şi mă plimb cu barca, făcând conversaţie în timp ce vâslesc, având gânduri mari în mintea mea inflamată. Pe moment, melodrama creşte şi se scufundă, gândurile sunt ca nişte torente tiranice. Mă îngrijorez şi mă gândesc, protejând mereu băiatul inocent şi golaş de acolo, fără părinţi, fără limite.

Deci, vâslind prin ecluză cu frânghiile ude şi incompetenţă maritimă, suntem victimele unui paparazzo apărut din neant. Laura este însărcinată şi expusă. Lângă râu, după ecluză, are loc un fel de cursă de alergare şi în mijlocul acesteia, paparazzo-ul trage cadre mai departe. Laura, deşi nu este tipul de iubită „loveşte-l, Wayne”, îşi exprimă iritarea în starea ei de femeie însărcinată şi vulnerabilă şi ne îndemnăm reciproc să luăm măsuri. Adică trag la mal, mă dau jos din barcă, mă alătur cursei de alergat, dar în viteză, nu în spiritul de amuzament intenţionat de organizatori – vreau să spun că sunt furios. Din punctul meu de vedere, este o cursă a furiei. Sunt atent să respir,

pentru că nu vreau să ajung la paparazzo-ul îndesat fără răsuflare, fiindcă ştiu că sunt pe cale să adopt tonul meu patentat de confruntare Ray Winstone, deja prea des folosit (chiar dacă doar de câteva ori).

încetinesc şi pun mâna furios pe umărul lui, precum un cetăţean cititor avid de *Daily Mail* care arestează un suspect din cazul Maddy. „Ai făcut ceva poze, tovarăşe?" întreb amenințător.

Această interpretare directă şi teatrală a masculinităţii contemporane a clasei noastre muncitoare este o încercare de a educa băiatul inocent şi golaş în ecluză.

Aici lucrează un program, unul inconştient. Nu alegem între manifestarea unui program sau nu, alegem între un program conştient şi unul inconştient, care funcţionează din oficiu.

Lucrând la pasul 4, „inventarul temeinic şi neînfricat" şi „inventarul fricii" care urmează, un itinerar mai specific al temerilor care subliniază acţiunile mele imperfecte, am identificat componentele codului care a condus la realizarea programului meu inconştient. Că 1) mi-e frică de moarte, 2) mi-e frică să nu pot să am grijă de mine şi 3) mi-e frică să nu pot avea încredere în nimeni.

în acest scenariu, lucrează frica numărul 2: Mi-e teamă că nu pot avea grijă de mine, prin urmare trebuie să contracarez acea

credinţă cu o acţiune contrară, în acest caz făcând pe durul, când mai raţional ar fi fost, în mod evident, să ignor provocarea. Deci stimulentul extern al paparazzo-ului ameninţător se conectează în timp real cu frica mea interioară conform căreia nu pot avea grijă de mine şi în acest moment nu am nicio strategie să ies din acest circuit negativ interior şi exterior. M-am pierdut. Nimeni nu poate controla adecvat starea altor persoane: sunt amabile, nesuferite, vin, pleacă. Nu avem altă alegere decât să abordăm, să alterăm şi să schimbăm coordonatele interne dacă

vrem să avem un model diferit de realitate, dacă vrem să avem la dispoziţie mai multe alegeri.

înfuriat şi deranjat, îi spun paparazzo-ului: „Şterge fotografiile.” Planul meu nespus este să-i iau aparatul foto şi să-l arunc în râu, chiar dacă este legat de el ca puşca lui Rambo. M-am mulţumit să-i iau ochelarii pentru a-i negocia pentru film sau orice ţine loc de film în lumea post-digitală.

în acest moment, conexiunea mea cu sursa a dispărut, nu mai încerc în mod conştient să fiu un om bun. Dimpotrivă, sunt expert în propriile sentimente malefice, savurând ca un vampir dispreţul meu rece faţă de voyeurul porcesc. Când unii dintre alergătorii veseli care treceau pe acolo s-au oprit pentru a-mi cere să facem un selfie

împreună, mă transform precum personajul guraliv John Candy, numai îmbrăţişări şi zâmbete, pentru a-i demonstra porcului bătrân că reacţia de Ray Winstone este doar un rol din portofoliul meu (din filmul *Lock> Stock and Two Smoking Barrels).*

Este extrem de important să recunoşti că activitatea semnificativă de aici a avut loc pe tărâmul gândurilor. Propria mea programare negativă însemna că evenimentul extern era colorat, filtrat, flexibil într-un mod care facea rezultatele negative inevitabile. Acest program poate să-ţi ofere o altă opţiune.

Natura provocărilor variază, dar numărul coordonatelor interne este limitat, poate în acelaşi mod în care majoritatea fiinţelor umane au aceeaşi configuraţie de bază: toţi avem inimi, rinichi şi plămâni. Eu am impresia că abilităţile noastre interne – paleta emoţională – sunt comparabile în mod similar. Indiferent dacă eşti un ucenic de mecanic ,
ursuz şi gălăgios sau un profesor debutant la Cambridge, rezolvând dileme pentru scaunul cu rotile de ultimă generaţie, există, în majoritatea cazurilor, o lume interioară comparabilă. Dacă nu este cumva un panteon universal de zeităţi interioare şi demoni pe care, în epoca noastră de raţionalism total, l-am ignorat cu desăvârşire* Grecii ştiau că acei zei nu stăteau în Olimp, ci pe vârfurile, piscurile

stâncoase şi pantele din interior. Acest tărâm interior interferează atât la bine cât şi la rău cu fenomenele exterioare. Acest program, precum întreaga mitologie, este o metodologie a managementului.

în această zi mi-am cedat programul programului care funcţionează când nu sunt prezent. După ce am mârâit la paparazzo şi am tras de geanta lui, l-am lăsat fără ochelari şi am strigat la Laura. Deja încep să fiu conştient. Deja încep să văd – poate pentru că făcusem rost de o pereche de ochelari – că am avut un comportament imprudent. „Cred că am fost un idiot, Laura”, am zis urcându-mă la loc în barcă.

Paparazzo-ul cheamă poliţia. Poliţia ştie cine sunt şi unde locuiesc. întregul scenariu este produsul faimei şi al personalităţii care m-a determinat să o urmăresc.

Eu eram plecat, dar Laura era acasă cu socrii mei, care oricum au fost nevoiţi să sfideze orice logică pentru a mă accepta în inimile lor, aşa că sigur le-a fost greu să creadă că sunt un alt om atunci când un tip de doi metri a bătut la uşă, un reprezentant al păcii, nu ca Russell drogatul, dependentul de sex, cel care face farse la telefon, narcisistul care provoacă numai probleme. Bineînţeles că deţin ambele personalităţi, iar realitatea pe care o manifest este enorm îmbunătăţită de aderenţa la această disciplină.

Dacă alegem să trăim în percepţia materialistă a acestei întâmplări, mă rătăcesc în meandrele dilemei: „Cum de acest paparazzo poate fura şi poate profita de imaginea mea, dar eu nu pot să-i iau ochelarii?” Sau: „Cum de ştie poliţia unde locuiesc?” Nu am altă opţiune decât să privesc evenimentul ca pe un simbol al mitului meu personal, să văd lecţiile pe care încearcă să mi le predea. Pentru a face asta am nevoie de nişte principii, de recunoştinţă şi acceptare.

Sunt recunoscător pentru viaţa în care-mi câştig existenţa dându-mă mare şi, din această cauză, sunt fotografiat ocazional. Acum, dacă eram în locul tău şi citeam asta, determinat să nu-mi schimb *Weltanschauung*-\x| („perspectiva asupra lumii”, în germană), aş zice: „Uşor de zis, eşti plin de bani şi într- o barcă pe Tamisa cu iubiţica ta, bineînţeles că poţi accepta un minimum de neplăceri.” Ei bine, acesta este răspunsul meu: „Dacă îţi măsori viaţa după datele externe, întotdeauna vei avea de ce să te plângi, întotdeauna vor exista lucruri care nu merg aşa cum vrei. întotdeauna există mai multe lucruri de consumat, oameni mai bogaţi şi mai faimoşi decât tine. Să ne înţelegem – în afara cazului în care mă înşel amarnic, nu citeşti această carte într-un sânt din mahalele din Kibera, cu ţeava puştii în gură în timp ce un tiran te violează pentru propriul amuzament, nu?”

Şi totuşi, acel scenariu oribil (în afară de partea în care trebuie să citească această carte în acelaşi timp) este realitate pentru unii oameni. De fapt, jumătate din populaţia lumii trăieşte în condiţii de sărăcie lucie, aşa că aceia dintre noi care am ocolit acest coşmar am face bine să nu ne petrecem timpul plângându-ne că nu stăm tolăniţi pe un iaht cu una dintre surorile Kardashian, pierzând timpul aiurea, pentru că înţelepţii au dreptate: lumea materială este o iluzie, iar comorile ei, mult prea trecătoare.

Asta nu înseamnă că trebuie să trăieşti ca un călugăr – deşi este şi asta o soluţie – ci doar că nu poţi să-ti potoleşti setea spirituală prin mijloace materiale. Recunoştinţa pentru locul în care trăieşti şi pentru lucrurile pe care le ai este o coordonată importantă pentru consolidarea conştiinţei. La fel şi acceptarea. Suntem unde trebuie să fim. De pe această poziţie putem să ne dezvoltăm, tumultul vine odată cu rezistenţa interioară. Nu voi spune niciodată că trebuie să accepţi nedreptatea sau să fii altceva decât ceea ce poţi fi. Acest pas ne permite, prin intermediul unei petiţii umile către un Sine Măreţ, să experimentăm pacea profundă şi o putere prezentă care aşteaptă să fie descătuşată. Acesta nu este un argument moral sau economic. Acesta este un sistem pentru controlarea vieţii interioare, pentru a putea face faţă realităţii.

Avem nevoie de conexiuni, dar prea mult timp nu suntem vii, ci neutralizaţi. Cine eşti atunci când asculţi radioul în trafic? Nu eşti tu, eşti pus în aşteptare. În majoritatea timpului funcţionăm din inerţie, dezactivaţi, pierduţi în spectacol. Când mă concentrez pe obiectul dependenţei mele în oricare moment, fac asta crezând că mă voi simţi uşurat datorită detaşării. Chiar dacă până la urmă va înrăutăţi situaţia, voi simţi conectarea. De aceea, dependenţii recidivează chiar dacă li se prezintă dovezi clare că acea acţiune nu va avea succes. De îndată ce sunt în starea traumatizantă şi deconectaţi, apelează la singurul plan care ştiu că o să le aline suferinţa. Prin umilinţă, acest pas trece dincolo de greşelile noastre şi de metodele iluzorii ale unei salvări de sine temporare şi ne conectează la adevărul pe care l-am căutat mereu: suntem, de fapt, conectaţi.

Pasul 7. Exerciţiile: Eşti dispus să trăieşti o viaţă nouă f J I f ? care nu este despre tine şi despre fostele tale probleme? Trebuie!

Recuperarea, acest stil de viaţă pe care sper să-l adopţi, constă doar în îndrumare şi putere. Un prieten zice: „Sistem de navigare prin satelit plus combustibil.” Prin eliminarea defectelor, trebuie să cer să comunic cu Adevărul Suprem, Câmpul Unitar, Dumnezeu, aşa cum îl înţeleg eu, pentru o viziune nouă. Apoi, trebuie să cer

puterea de a pune în aplicare acest plan. Paşii care urmează oferă cadrul acestei transformări.

Fiind „gata” să ne schimbăm comportamentul şi gândirea întunecată la pasul dinainte, luăm o decizie care pare elementar de ciudată şi cerem ca „acestea să fie eliminate”.

Este un dicton spiritual comun ca fiecare defect sau „păcat” să conţină un atribut care aşteaptă să fie îndeplinit. La începutul procesului meu de recuperare, alături de mentorul meu, am inventat o noţiune bazată pe cele paisprezece defecte de caracter pe care mi le-a identificat, care (chiar dacă eu sunt cel care spune asta) a prefigurat în mod isteţ această idee.

Acestea sunt defectele aşa cum le înţelegeam atunci, deşi acum, după cum ai văzut, folosesc o listă mult mai cuprinzătoare.

Mândrie, Autocompătimire, Egocentrism, Egoism, Intoleranţă, Nerăbdare, Gelozie, Invidie, Poftă trupească, Lene, Lăcomie, Apetit exagerat, Aroganţă, Nesinceritate.

Când cerem cu „umilinţă” ca defectele noastre să fie eliminate (de Dumnezeu!), să ne gândim ce atribut lear înlocui mai bine.

- Autocompătimire – compasiune pentru ceilalţi
- Egoism – bunătate

- Egocentrism – empatie
- în cazul Intoleranţei, Nesinceritǎţii şi Nerăbdării este evident – opusul lor
- Poftă trupească – iubire
- Lăcomie – generozitate
- Apetit exagerat – cumpătare
- Lene – hărnicie
- Aroganţă – umilinţă
- Invidie – recunoştinţă
- Gelozie – acceptare
- Mândrie – graţie

Acestea, precum cartea în sine, sunt doar nişte simple îndrumări către o altă modalitate de gândire. Când tind înspre atitudini iubitoare, viaţa mea se umple de bucurie. Iar acesta este şi scopul, cu siguranţă.

Umilinţa este recunoaşterea insignifiantei noastre relative. Suntem valoroşi ca parte a întregului şi avem dreptul de a iubi şi de a fi iubiţi, dar ne permitem să renunţăm la autoritatea egoistă care ne-a băgat în probleme.

Dacă eşti ateu sau agnostic şi ideea de a-i cere lui Dumnezeu să-ţi elimine defectele este puţin deplasată, dar vrei să te schimbi, uite cum să procedezi.

Eu spun următoarele cu voce tare: *Nu ştiu dacă există vreo fiinţă supremă în cosmosul nemărginit. De fapt, nu cred că există. Ştiu că am o gândire limitată de contextul propriilor cunoştinţe, flancate de ignoranţă. Sunt dispus să iau în considerare posibilitatea ca, dincolo de*

gândurile şi sentimentele mele, de câmpul invizibil care-mi susţine existenţa materială, să existe forţe care, cel mai probabil, transcend puterea umană de înţelegere şi modelele dualiste, şi cadrul spaţiu/timp prin care înţelegem realitatea. în cadrul acestei nelimitâri, totul este posibil. Eu, ca entitate petiţionară, limitată în deşteptarea mea, cu o conştiinţă personală dincolo de limite şi care conţine creativitate, veselie, frumuseţe, cer ca viaţa mea şi conştiinţa mea să fie folosite ca receptacul pentru aceste puteri pozitive.

Apoi, dacă eşti super ironic şi conştient, spune „Amin”. Ce rău poate face?

Este adevărat că nu vei deveni perfect pe loc. Nimeni nu va face asta – fie că credem într-o autoritate supranaturală de sine stătătoare sau nu –, dar pot spune că relaţia ta cu fenomenele interne şi externe se va îmbunătăţi.

întreabă-te:

- **Ce vreau să schimb?**
- **Voi schimba asta?**
- **Mă dedic schimbării?**

Pregăteşte-te să le ceri iertare celor afectaţi de modul tău distructiv de a fi

Pasul 8: Am făcut o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit şi am fost dispuşi să le cerem iertare.

După ce mi-am schimbat modul în care înţelegeam Puterea Măreaţă (prin intermediul primilor trei paşi) şi pe mine însumi (prin paşii 4, 5, 6 şi 7), atenţia mi s-a îndreptat către răul provocat altora. Multe persoane fuseseră afectate de comportamentul meu. Una dintre marile provocări este să facem diferenţa dintre pasul 8 şi pasul 9. Pasul 9 este despre a cere iertare. Pasul 8 este despre întocmirea

unei liste şi despre disponibilitatea de a ne cere iertare. Nu reflectăm şi nici nu proiectăm imagini despre cum vor decurge lucrurile şi nu ne gândim dacă vrem sau nu să ne cerem iertare în timp ce întocmim lista. Dacă faci asta, procesul va fi întrerupt. Oamenii care au creat acest program au fost nişte maeştri! Ei au înţeles că vei sări anumite persoane dacă, în timp ce faci lista, îţi imaginezi cum îţi vei cere iertare; este un element agil de construcţie şi trebuie să îl respectăm. A doua cea mai mare provocare a fost cea a iertării. A fi dispus să „le cer iertare celor pe care i-am rănit" însemna, în multe cazuri, că trebuia să îi iert pe ei pentru răul pe care eu consideram că mi l-au făcut.

în această etapă trebuie să înţelegem rolul iertării şi ce înseamnă aceasta. Ideea este aceea de a ne „schimba sau îmbunătăţi". Dacă restituirea, recompensa sau restaurarea sunt părţi ale acestui proces, cheia constă în schimbare. Nu mai vrem să fim aceleaşi persoane; am recunoscut că planul nostru nu funcţiona. Am ajuns să credem că putem fi diferiţi; am decis să devenim docili. Ne-am analizat temeinic; am vorbit cu altcineva despre asta. Suntem dispuşi să scăpăm de trăsăturile

negative identificate şi ne-am rugat, umili, ca acestea să fie eliminate. Deci vrem să ne schimbăm. Este greu să începi de la zero, dacă trecutul tău este plin de stricăciuni, iar

conştiinţa ta este încărcată cu vină şi ruşine. Ce fel de carte de *self-help* ar fi aceasta dacă aş rata oportunitatea de a-ţi spune că „vina o simţi pentru ce ai făcut”, iar „ruşinea pentru ceea ce eşti”?

> Acestea erau diatribe născute dintr-o furie nediluată. Când le-am citit în faţa grupului de dependenţi de sex, mi-au trezit o furie atât de volatilă şi de necontrolabilă, încât m-am întors, am luat scaunul pe care stătusem şi l-am trântit de perete.

Vina şi ruşinea ne leagă de vechile modalităţi de a vedea lucrurile şi de a trăi. Aceste coduri sunt foarte greu de rescris. Paşii 8 şi 9 sunt (în întregime) despre schimbarea percepţiei pe care o avem asupra propriei persoane. Voi folosi exemple din experienţa mea pentru a ilustra asta. La pasul 4, pe care începi acum să-l înţelegi ca fiind vital pentru progres şi pentru executarea tuturor paşilor următori, aveam multe resentimente împotriva mea. Unele ţineau de faptul că „nu eram destul de bun la fotbal” sau că „nu arătam destul de bine”, dar altele aveau legătură cu răul pe care îl făcusem altor persoane, cum ar fi că „am înşelat- o pe Elia”, o iubită de la douăzeci de ani, sau că „nu am fost acolo când mama a făcut cancer a treia oară”, în cazul acestor resentimente, trebuia să-mi analizez exclusiv propriul comportament. Asta

însemna că trebuia să renunţ la fostele mele puncte de vedere asupra acestor evenimente. Nu ajută cu nimic să-ţi justifici comportamentul când faci această listă – să spui „Ei bine, Elia ar fi trebuit să facă sex cu mine” sau „Eram drogat, nu ştiam ce fac”. O astfel de mentalitate împiedică evoluţia, pentru că îmi validez în continuare comportamentul prin aceste justificări. Privesc doar faptele: am înşelat-o pe Elia. Cu una dintre prietenele ei. A fost victima egoismului meu, m-am folosit de ea. în ceea ce priveşte resentimentul meu pentru mama, nu are rost să spun „Nu este vina mea că s-a îmbolnăvit”, sau „Eram doar un copil”, sau „Nu este treaba mea să am grijă de ea”, sau „îmi uram tatăl vitreg”. Aceste credinţe, aceste coduri, stau toate în calea evoluţiei. Există chiar resentimente mai complexe pe care trebuie să le iau în considerare, legate de tata şi de tatăl vitreg, doi bărbaţi care credeam că mi-au făcut rău. Când mă aflam în centrul de tratament pentru dependenţa sexuală, pe la treizeci de ani, unul dintre exerciţii era să le scriu o scrisoare, care din fericire nu trebuia trimisă, în care să le zic ce cred despre ei. În ambele cazuri acestea erau diatribe născute dintr-o furie nediluată. Când le-am citit în faţa grupului de dependenţi de sex, mi-au trezit o furie atât de volatilă şi de necontrolabilă, încât m-am întors, am luat scaunul pe care stătusem şi l-am trântit de

perete. Acest gest aproape că m-a costat admiterea într-o instituţie psihiatrică din Philadelphia, care, din scurta vizită pe care am avut-o acolo, nu ar fi fost un loc drăguţ în care să fii închis. Simţeam că tatăl meu vitreg mă ura, că nu facea niciun efort pentru a mă educa. Am avut câteva altercaţii fizice când mai crescusem.

>

Material suficient pentru a-l urî. Dar ce rost avea? De ce aş vrea să păstrez o emoţie care mă răneşte şi îmi transformă corpul şi spiritul într-un recipient al durerii „justificate”?

Acest program mă ajută să-mi schimb perspectiva când tot ce aş face eu ar fi să-mi justific perspectiva, în timp ce rămân la fel – „Dacă faci ceea ce ai făcut mereu, vei obţine ceea ce ai obtinut mereu.” Dacă vrei să te schimbi, trebuie să te schimbi. Trebuie să-ţi ceri iertare. în cazul tatălui meu vitreg, asta însemna două lucruri – în primul rând, iertare. Devine destul de uşor când te gândeşti. Uite cum: este şi el o fiinţă umană Ia fel ca mine. Nu este perfect, la fel ca mine. Nu este treaba mea să judec toţi oamenii din lume şi să le ofer un model de cum ar trebui să fie. De fapt, acest lucru nu mă priveşte deloc. Eu pot controla o singură fiinţă umană, adică pe mine, şi acesta este efortul pentru care trebuie să mă concentrez. Iertarea este un instrument spiritual puternic, iar fără el suntem condamnaţi ca indivizi şi ca oameni, în

general. Iertarea înseamnă uitare. înseamnă că suntem dispuşi să acceptăm că suntem muritori, cu defecte şi suferinţe, construiri imperfect şi încercând să facem ce putem mai bine. Că uneori au loc coliziuni ale instinctului. El doar încerca să trăiască, să aibă o relaţie cu mama, muncea noaptea pentru un job care nu-i plăcea şi întreţinea fiul altui bărbat. Făcea ce putea mai bine. Nu sunt dispus să iert? Sunt sigur că lumea trebuie să fie aşa cum vreau eu? Văd un viitor în această mentalitate, mai ales că până acum mi-a provocat doar durere? Ce insist să păstrez? Ce câştig dacă nu iert, dacă mă tot gândesc la un eveniment care s-a încheiat, dacă insist asupra unei dureri care a trecut şi îi doresc răul unui bărbat la fel ca mine? Nimic.

Uitându-mă la viaţa mea, este clar că am greşit enorm. Cum să mă aştept să fiu iertat, dacă eu nu sunt dispus să iert? Care dintre cele câteva incidente din copilărie mi-au alterat conceptul de sexualitate? Trebuie să scotocesc mintal prin acele evenimente, căutând modalităţi prin care să mă învinuiesc? Bineînţeles că nu, aceasta este o oportunitate de a-mi schimba percepţia asupra acelor evenimente şi, drept rezultat, de a-mi îmbunătăţi viata. Bineînţeles că este greşit că am fost atins de un bărbat în mod necorespunzător când aveam şapte ani şi că nu încerc să-i minimalizez responsabilitatea când mă uit la părţile intime. Ceea ce fac

este să mă eliberez de durerea pe care am păstrat-o inconştient până acum. Aşa că nu mai trebuie să spun, precum un judecător oribil de optzeci de ani, că eram un tip teribil care flirta cu toată lumea şi că am meritat asta – bineînţeles că ar fi o nebunie! Ceea ce pot face este să accept că acest eveniment a avut loc, că nu a fost vina mea, că s-a terminat şi că acum nu se mai desfăşoară şi să nu-i permit să continue să-mi blocheze calea către claritatea mintală şi spirituală. Mă eliberez prin iertarea făptaşului. Pot revizui evenimentul. îl pot privi ca pe ceva care-mi oferă mai multă compasiune şi înţelegere. Pot să-l uit. Nu câştig nimic dacă stabilesc un sistem judiciar imaginar în mintea mea, unde să pedepsesc persoanele care mi-au greşit.

Uitând de această dramă ţinută mult timp în sufletul meu, devin mai liber şi mai util. în esenţă, este rău că s-a întâmplat, dar este şi mai rău să mă las afectat de el şi acum. Nu pot controla trecutul, dar pot controla prezentul prin iertare.

Am auzit poveşti frumoase despre iertare, iar eminenţa ei în viaţa spirituală este adesea mărturisită. Am auzit de multe mame care l-au iertat pe ucigaşul fiului lor, care s-au împrietenit cu criminalul, care au învăţat să înţeleagă şi să iubească persoana care le-a făcut atât de

mult rău, ştiind că fără iertare nu vor avea libertate. În rugăciunea lui, Sfântul Francisc

spune că „doar prin iertare suntem iertaţi”, şi cred că asta înseamnă că există o conexiune directă între clemenţa pe care o exprimăm şi lumea pe care o experimentăm. Rugăciunea Domnească, cea de şcoală veche, celebra „Tatăl nostru”, spune: „Şi ne iartă nouă greşelile noastre, precum şi noi iertăm greşiţilor noştri.” Libertatea are o clauză: iertarea. Sau, cum ar spune Gandhi: „Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.” Dacă vrem iertare, trebuie să iertăm.

De îndată ce mi-am iertat tatăl vitreg, am putut să-mi privesc acţiunile mult mai clar. Am fost nepoliticos, respingător şi violent. Am furat, am minţit şi am manipulat. Acestea sunt prejudicii. Deci, atunci când fac o listă cu persoanele pe care le-am rănit, el trebuie să fie acolo. Trebuie să spun că am simţit un fel de eliberare când am făcut această schimbare, un sentiment de libertate care a apărut după ce am renunţat la perspectiva mea tiranică. De parcă am avansat de la imaginea pe care o aveam despre mine, viată şi circumstanţe ca băiat la o maturitate şi libertate ?J J ? eliberatoare. Prin construirea unui muzeu personal de resentimente, ne închidem singuri în el.

Există moduri nelimitate prin care am fi putut răni oameni sau afecta instituţii prin comportamentul nostru. Nu toate se vor regăsi în inventarul de la pasul 4. Este important să fim capabili să ne dăm seama

de un rău adevărat, spre deosebire de proiecţiile propriilor sentimente de vină şi ruşine. Este important să trecem prin acest proces cu îndrumarea şi sprijinul unei comunităţi, pentru a ne asigura că îl parcurgem în siguranţă şi cu prudenţă. Ideea este că nu vrem să facem şi mai mult rău.

Acum îmi amintesc că datorez plata unor pagube către MTV. Când am primit primul loc de muncă la ei aveam douăzeci şi patru de ani şi dependenţa mea era în dezvoltare. Evoluam în mod constant către o dependenţă chimică radicală, iar jobul de la MTV, din Camden, Londra, era mediul perfect pentru dezvoltarea acestei condiţii.

Clădirea de acolo – un cuib plin de frumuseţi strălucitoare, jucăriile noi de birou, gratuităţile, formatorii cool şi optimismul – era exact pe canal. Canalul era tot timpul patrulat de traficanţii de droguri. Treceam dintr-o lume în alta, ca Alice. Bineînţeles, nu eram singura persoană de acolo care se droga. Probabil că nu doar eu aveam o problemă cu drogurile; dar eu am reuşit să-mi transform problema în ceva cu adevărat contagios, care interfera cu vieţile tuturor celor care intrau în contact cu mine. Eram, cum sunt şi acum, o persoană destul de expansivă şi energetică, aşa că am reuşit să provoc mult deranj într- un timp destul de scurt.

Când primeşti un job de prezentator la MTV, primeşti un număr de cont pentru compania de taxiuri din Londra, Addison Lee, pentru deplasarea la şi de la locul de muncă. în cazul meu, asta ar fi însemnat câteva călătorii pe săptămână. Dar când acel cont a ajuns la mintea mea vulgară şi dependentă, am decis pe loc să nu mai folosesc transportul în comun. Chiar mai mult, aveam să folosesc acel cont cu fiecare ocazie: pizza, droguri, prostituate şi (mai puţin problematic) mama mea, toate se plimbau gratis cu aceste taxiuri. Este un exemplu bun pentru a ilustra felul în care funcţionează mintea mea. Dacă am oportunitatea (în acest caz, privilegiul) de a merge pe gratis la muncă, o voi exploata precum Compania Britanică a Indiilor de Est, care a prădat colonia. Nu aveam nicio limitare impusă de moralitate care să împiedice folosirea taxiurilor. Cu o singură ocazie, când altcineva, dragul meu prieten Andy Milligan, producătorul care îmi oferise un loc de muncă acolo, m-a sunat din clubul Soho să îmi ceară să folosească acel cont, am avut pe moment un strop de moralitate: „Acest cont de taxiuri este destinat uzului profesional.” Tresar când îmi amintesc. Şi eu am trecut asta pe lista mea de la pasul 8, dar MTV nu. Mi-am justificat comportamentul de atunci mai bine de paisprezece ani: sunt o corporaţie uriaşă, nu le pasă, sunt cei mai tari, am făcut ceea ce

ar fi făcut orice dependent de droguri care se respectă, profitând de o oportunitate bună, nu ştiam câţi bani se adunaseră sau cui trebuia să-i dau înapoi. Nicio scuză nu mai este acceptabilă pentru mine acum. După cum am zis, acest program şi beneficiile lui au ajuns cu greu la mine. Sunt mai degrabă la capătul de jos al scării. Dar acum, după paisprezece ani şi jumătate de când nu am mai folosit droguri şi nu am mai băut, având acel sentiment de responsabilitate, sunt dispus să le cer iertare celor de la MTV. Asta înseamnă că trebuie să aflu cine este la conducere acolo acum şi să-mi fac o

programare, să merg şi să-i spun > că sunt un dependent, iar o parte din programul meu este să-mi cer iertare de la cei pe care i-am rănit, datorându-le şi lor asta. Dar ceea ce descriu aici este pasul 9, care urmează natural după pasul 8, iar acum suntem la stadiul de „întocmire a unei liste a celor cărora le-am greşit şi de a fi dispuşi să cerem iertare de la toţi”. La pasul 8 încetăm să ne mai justificăm povestea. încetăm să ne mai agăţăm de trecut. Admitem că trebuie să ne schimbăm pentru a merge înainte. O parte din schimbare o reprezintă iertarea şi disponibilitatea de a privi viaţa şi lumea în mod diferit. întreabă-te: „Chiar vreau să mă schimb sau vreau doar să-mi justific felul de a fi şi să rămân aşa?”

Pasul 8. Exerciţiile: Pregăteşte-te să le ceri

iertare celor afectaţi de modul tău distructiv de a fi.

Revizuieşte pasul 4. Adaugă pe listă toate persoanele şi instituţiile cărora le-ai greşit. îți amințeşti de lista cu toate persoanele pe care le-ai întâlnit? Toate persoanele care-ţi provoacă spasme abdominale când le citeşti numele trebuie să se regăsească pe noua listă. Nu-ţi face griji dacă simţi că şi ele te-au rănit pe tine, acesta nu este un concurs sau sistemul justiţiar al SUA – este doar o tehnică de curăţare a conştiinţei. A patra coloană, secţiunea „Greşeli”, va fi, de asemenea, de ajutor.

Apoi, pentru fiecare element sau, mai bine zis, persoană de pe listă notează (sau dacă vrei să o duci la nivelul următor, foloseşte un carnet de indexare) numele şi:

- Ce ai făcut nociv
- Ce ar fi trebuit să faci
- Cine a suferit drept rezultat şi cum

Răul făcut poate fi evident (precum „Le-am furat bicicleta”) sau ceva mai puţin tangibil (precum „Le-am stricat liniştea”).

întorcându-ne la pasul 4, folosim cele şapte domenii ale vieţii noastre care sunt „afectate”, coloana a treia, pentru a decide ce anume ar fi putut fi afectat la ele. întrebarea a doua ne ajută să ne dăm seama ce am fi putut face în schimb – câteodată, suferinţa provocată era de neevitat, de

exemplu:

Să-mi împiedic câinele să nu sfâşie oile (Ce să fac? Să nul opresc? Iritarea/suferinţa lui era necesară).

Să ies dintr-o relaţie vicioasă (trebuia să plec, al fel o luam razna).

Această listă trebuie să fie lipsită de analiză şi speculaţii. în mod ideal, trebuie să poţi vedea clar răul făcut atunci când citeşti lista.

Dave – I-am luat bicicleta. Nu trebuia să-i iau bicicleta.

Şi nu o groază de speculaţii despre drama interioară a lui Dave în legătură cu bicicleta. Programul în 12 paşi presupune, printre multe altele, să „Menţii lucrurile simple" – pentru că se ştie că avem tendinţa de a complica inutil totul. Acest aspect este important la acest pas.

După ce ai completat lista şi ai răspuns la întrebările de mai sus, trebuie să te întrebi:

- **Sunt dispus să-mi cer iertare de la această persoană?**

Scopul acestui pas este acela de a ne elibera de atasamentele noastre fată de vechile mentalităţi şi de a

7 ? ? 3

ne oferi o viaţă nouă. Această disponibilitate este un indicator al schimbării reale.

Este clar că implică iertarea – care poate fi greu de acceptat –, dar clar este şi că reprezintă un instrument puternic în

schimbarea percepţiei noastre asupra trecutului, asupra valorii noastre ca indivizi şi în avansarea către viitor.

Acum, cere-ti iertare! Dacă nu cumva asta va înrăutăţi lucrurile

Pasul 9: Le-am cerut iertare în mod direct acestor persoane oricând a fost posibil, în afara cazurilor în care asta le-ar fi făcut mai mult rău lor şi celor din jur.

în secret, mereu mi-a plăcut aspectul acestui pas. Este cinematic. Implică existenţa unei misiuni. Conţine drama răscolirii trecutului, cu potenţialul înţelepciunii lui Sergio Leone, oferindu-le scuze cu un aer superior şi fără să-i privesc în ochi tuturor oamenilor pe care i- am rănit, aşa vagabond cum era. Până am ajuns la pasul 9, am scăpat de acest romantism artificial. Pasul 9 este un exemplu bun pentru a vedea amestecul de pragmatism şi misticism demonstrat tot timpul de acest program. Ce rost are spiritualitatea dacă nu

te face să te simţi mai bine? Dacă nu te simţi mai bine urmând acest program, atunci nu are rost să mai continui. Poţi la fel de bine să continui cu nebunia ta
de comportament pe care îl aveai la început. Este practic pentru că este, la suprafaţă, doar despre acţiune. Ai făcut „o listă cu toate persoanele pe care le- ai rănit şi ai fost dispus să le ceri iertare”. Acum, mergi mai departe şi cere-ţi iertare. Asta înseamnă documentare şi introspecţie. Documentare pentru că, de exemplu, ce îmi stă acum în minte, trebuie să găseşti persoanele aflate la conducere la MTV Marea Britanic la sfârşitul anilor ’90. Introspecţie din cauza avertismentului că „dacă nu faci asta, îi vei răni pe ei sau pe alţii”.

La pasul 8, în cazul meu, au existat situaţii în care îmi era foarte greu să fiu „dispus” să-mi cer iertare. Ţi-am povestit despre procesul iertării necesar în cazul tatălui meu vitreg. A fost nevoie să uit de tot răul pe care am crezut că mi La făcut el mie, pentru a vedea clar cum i-am greşit eu. Apoi a trebuit să decid cum îi voi cere iertare. Până m-am hotărât eu să-l iert şi m-am simtit pregătit, nu mai era cu mama mea. Nu mai era accesibil, ceea ce mi-a dat un motiv de a-l evita. în plus, m-am gândit, el era mereu tăcut, nu vorbea despre emoţii şi probabil că toată această chestiune i sar fi părut jenantă. Niciuna dintre aceste gândiri nu justifică lipsa de acţiune. Când mă

gândeam la el şi Ia procesul implicat, mă tot deranja un gând: în autobiografia mea *My Booky Wook,* l-am criticat fără nicio reţinere, cu plăcere chiar. Am scris doar din punctul meu de vedere şi l-am descris dizgraţios ca pe un ticălos din romanele lui Dickens. În anii următori, când tabloidele băteau la toate uşile pentru a găsi un subiect de bârfa, l-au găsit şi pe el, dar nu a scos un cuvânt. Această atitudine a fost total opusă imaginii pe care o aveam eu despre tatăl meu vitreg. A fost un gest plin de principii şi de bunătate. Această mică recunoaştere a devenit oportunitatea unui nou început. Realitatea din interiorul meu nu este absolută, este doar un construct. Dacă nu-mi foloseşte la nimic, dacă nu este autentică din punct de vedere obiectiv, atunci de ce să o schimb? Lumina acestui nou început topeşte trecutul rece şi intransigent. Apoi, o coincidentă.

Oricine a lucrat acest program îţi va spune cât de des au loc coincidenţele – cât de frecvent sunt puşi în faţa ta oamenii pe care trebuie să-i întâlneşti, cum găseşti „semne”. Poate fi destul de enervant, deoarece semnificaţiile înfricoşătoare pe care oamenii le atribuie acestor evenimente fac parte din aspectul spiritual nerealist al ideologiei New Age, pe care mulţi o consideră, pe bună dreptate, respingătoare. Totuşi, mi-am dat seama de asta când am început să acord mai puţină importanţă materialismului şi

dorinţelor mele egoiste, iar coincidenţele au avut loc mai des.

Sau cel puţin aşa mi s-a părut, ce mai contează? În acest caz, vizitam Spitalul pentru copii Great Ormond Street (Nu am zis până acum? Sunt un tip grozav!) şi la căpătâiul primului pat din primul salon al acestei instituţii enorme la care am fost dus, stătea nepotul tatălui meu vitreg. Pacientul era fiul lui. Am vorbit şi am întrebat de tatăl meu vitreg, mi-a dat numărul lui. Am încercat să-l contactez Ia telefon, dar nu a răspuns la mesaje sau la apeluri, ceea ce transmitea că nu voia să aibă de-a face cu mine, pe bună dreptate. I-am scris o scrisoare în care îmi asumam toată responsabilitatea pentru acţiunile mele, oferindu-mă să-i cer iertare aşa cum ar fi considerat el potrivit.

Mi-am cerut scuze, i-am dorit tot binele şi l-am întrebat dacă puteam face ceva pentru el. Nu mi-a răspuns, dar acum văd relaţia altfel.

Mi-am schimbat atitudinea fată de el şi, odată cu aceasta, şi percepţia despre trecut şi propriul comportament. Acum recunosc că adesea greşesc în interpretarea comportamentului altor persoane şi că este mai bine să nu le judec deloc: o abordare de neconceput pentru persoana care obişnuiam să fiu, persoana care nu sunt atunci când nu lucrez la program, persoana care sunt în

mod implicit. Pasul de reevaluare este o indicaţie a schimbării, una adevărată, în unele momente chiar pare că trăiesc „mecanic”, dar asta facilitează dezvoltarea personală autentică – „Pretinde până se adevereşte”, se spune.

În fosta mea viaţă, şi presupun că şi în vieţile multora care citesc această carte, nu prea se face referinţă Ia ritualul spiritual şi conştient. Cel mai adesea suntem implicaţi în obiective materiale de anumite feluri, multe obligaţii ale vieţii comune ne-au ademenit şi ne- au înrobit. Nu este uşor să zburzi precum un sufist dacă ai trei copii, o ipotecă şi încerci să obţii o promovare pentru a plăti chiria exorbitantă.

Fericirea depinde de elemente care se află dincolo de o definiţie mecanicistă; mecanismele mintii şi ale spiritului nu pot fi măsurate cu uşurinţă. La pasul 9, am simţit prezenţa palpabilă a sacrului de fiecare dată când mi-am cerut iertare „în persoană”. Structura limbajului sugerat de protocol funcţionează ca o vrajă seculară, invocând martorul eteric. De parcă un cerc de ardere uşor sau o capelă improvizată ar apărea când rostesc aceste cuvinte aparent destul de nesemnificative:

> „După cum ştii, sunt dependent. O parte din procesul meu de recuperare este aceea de a le cere iertare celor cărora le-am greşit. Ti-am greşit şi îti datorez scuze!”

Această frază simplă este doar introducerea

pentru scuzele făcute personal, dar aceste cuvinte formează cumva o punte pe care mergi spre un loc mai liniştit, un loc care nu este ocupat doar de tine şi de cealaltă persoană. De parcă a fost evocat ceva, un principiu ascuns. De fiecare dată când am făcut asta am simtit o evlavie subtilă şi mi-au dat lacrimile spontan. M-am simţit umil, am simţit graţia care vine atunci când decizi să renunţi la felul tău de a face lucrurile şi de a accepta o modalitate nouă.

Acestea fiind spuse, este o măsură practică ce poate fi folosită în mod mai birocratic. Unele persoane sugerează o introducere mai prozaică: „îmi evaluez periodic viaţa pentru a vedea dacă am rănit pe cineva. Cred că pe tine te-am rănit”, fără referinţă la spiritualitate sau la anumite dependenţe. Dacă treci prin acest proces pentru că ai vrea ca viaţa ta să aibă mai mult sens, fără să iei în calcul un anumit comportament, atunci această formă este potrivită pentru tine. Aceasta este structura sugerată:

1. Spune-i persoanei cum ai rănit-o, scurt şi la obiect, fără scuze.
2. întreabă persoana dacă vrea să comenteze sau să mai adauge ceva, apoi taci şi ascultă (pentru mine, această parte este deosebit de dificilă).
3. Spune-i cum ai vrea să te revanşezi.
4. întreabă persoana dacă aceste modalităţi de revanşate sunt acceptabile sau dacă ar vrea ceva mai mult sau ceva diferit.

Revanşa oferită trebuie să fie pe măsura răului făcut. în cazul prietenului meu de la MTV căruia nu am vrut să-i ofer contul de taxi de la muncă, pe care, de altfel, îl foloseam cu toate ocaziile fără nicio jenă, m-am întâlnit cu el, i-am cerut scuze după cum am indicat mai sus şi am rezervat o maşină care să-l ia de la muncă şi să-l ducă acasă. Acesta este un exemplu de revanşă „amuzantă”. Cu toate astea, când mă gândesc la ruşinea acţiunilor mele egoiste, acest ritual personal mi-a potolit dezgustul de sine şi a vindecat relaţia dintre noi. Nu-ţi face griji pentru el, acum scrie pentru Ant’n’Dec şi trăieşte destul de bine.

i 5

Ţi-a cerut scuze cineva, un şofer sau partenerul de viaţă, care sa spună „îmi pare rău că *ţie ţi s-a*

părut că am fost nepoliticos cu tine”? Când aud astfel de scuze, îmi vine să dau de pământ cu acea persoană. Nu este *mea culpa,* este *tua culpa.*

Scuzele oferite părinţilor mei şi unor foste iubite au fost mai degrabă lipsite de viaţă. Au fost sincere şi calme, însoţire de promisiunea de a deveni un alt om în viitor. Relaţiile cu părinţii mei s-au îmbunătăţit radical, iar acum sunt clare şi sincere. Merită să menţionez din nou că acest program a fost aplicat pe zeci de feluri de dependenţe. încă mă miră faptul că, dincolo de recunoaşterea iniţială a inabilităţii

noastre
de a controla acel comportament sau acel abuz de substanţe, abordăm un aspect mult mai îndepărtat: felul în care ne raportăm la noi înşine, la ceilalţi şi la viaţă. Ne acceptăm viaţa ca pe ceva ce trebuie urmat cu un anume scop, şi nu orbeşte şi suferind inconştient.

Ce se întâmplă, de fapt, atunci când mă revanşez faţă de colegii de la muncă sau de fostele iubite? Cu cine sau cu ce comunic? într-un fel, cu mine însumi, îmi promit mie să fiu o altă persoană. Ţi-ai cerut scuze vreodată cuiva din greşeală, plin de lacrimi sau poate chiar beat? Sau ţi-ai cerut scuze cu jumătate de gură unui prieten căruia i-ai greşit, conştient că trebuia să o faci, dar nesigur de cum anume? Eu da – câteva reguli simple precum „Nu-ţi găsi scuze pentru comportamentul tău" sau „Lasă-i să vorbească" ar fi făcut o diferenţă enormă. Ti-a cerut scuze cineva, un
şofer sau partenerul de viaţă, care să spună „îmi pare rău că *ţie ţi s-a părut* că am fost nepoliticos cu tine"? Când aud astfel de scuze, îmi vine să dau de pământ cu acea persoană. Pentru că acest program pur şi simplu formalizează ceea ce intuim toţi din punct de vedere spiritual – că există o modalitate de a ne cere iertare şi că scuzele pentru a „face o persoană să simtă ceva", în loc de ce ai făcut tu, nu sunt *mea culpa,* sunt *tua culpa.*

Unii paşi 9 nu pot fi facuţi pentru că „dacă nu faci asta, îi vei răni pe ei sau pe alţii”. Scopul acestor paşi este acela de a ne face pe noi utili; ezit să spun fericiţi deoarece fericirea, pentru mine, pare o frivolitate fără sens, prostească şi trecătoare. Dacă te gândeşti prea mult la ea, o să dispară precum o erecţie. Utilitate. Scop. Aceste idei sunt destul de robuste pentru a influenţa meteorologia turbulentă a minţii. Dacă anumite scuze vor răni persoana respectivă, atunci nu Ie mai oferi. Dacă le va oferi informaţii dureroase sau dacă va fi traumatic să te vadă din nou, atunci abţine-te. Aceste complicaţii potenţiale sunt o dovadă în plus de nevoia de îndrumare în acest proces. Vorbesc despre fiecare situaţie de la pasul 8 cu mentorul meu şi despre revanşările mele propuse. Asta înseamnă că nu pot avea încredere în mine şi în creierul meu, care mi-a provocat o groază de probleme până acum pentru a găsi modalităţi de rezolvare. La fel, dacă rişti să ajungi la închisoare din cauza unor scuze, abordează situaţia extrem de atent. Ar trebui să fim dispuşi să înfruntăm consecinţele acţiunilor noastre şi multi practicieni ai acestui program spun că această disponibilitate de a „face orice” pentru a ne schimba înseamnă să fim pregătiţi să ajungem chiar şi la închisoare. Din experienţa personală, nu am făcut multe lucruri de natură criminală, furtul de la MTV este un delict, evident foloseam

droguri ilicit, dar majoritatea „greşelilor” mele s-au rezumat la înşelat, exploatat oamenii şi la un comportament incredibil de egoist. Sub îndrumare, însă, am conchis că ar fi bine ca multe persoane să fie abordate prin intermediul unei scrisori, că ultimul lucru pe care l-ar dori ar fi să mă vadă pe mine, ivindu-mă din nou în vieţile lor, cu părul pieptănat şi intenţii bune.

Nu am crezut că promiscuitatea mea era ceva greşit în acei mulţi ani în care mi-a guvernat viaţa. Am crezut că era acceptabilă. Ştiam că nu pot să o controlez prea mult şi simţeam că avea ceva de-a face cu lipsa iubirii, a conectării şi a unui scop în viaţă, mai degrabă decât cu goana după orgasme, dar cu siguranţă nu credeam că rănesc pe cineva. Acum ştiu că participând la comportamentul inconştient al altei persoane, mai ales dacă este unul distructiv sau dăunător pentru stima ei de sine, particip, de fapt, la durerea ei. Acest aspect este şi mai problematic pentru că, odată treaz, am oportunitatea să asist la vindecarea lor.

Unele persoane nu au mai vrut să aibă de-a face cu mine şi trebuie să accept asta drept consecinţă a comportamentului meu. Altele – şi asta este ceva comun – au fost jenate de acest proces, dar totuşi recunoscătoare. Primul meu pas 9 a fost cu Matt Morgan, un prieten drag alături de care mă drogăm şi lucram, categoric provocându-i mai mult

rău în a doua fază a dependenţei mele decât mai devreme, şi mai ales în faza de abuz de substanţe. I-am cerut iertare în camera mea elegantă dintr-un hotel londonez. Matt şi- a luat măsura ciudată de a ţine o pernă în dreptul feţei lui în timp ce eu încercam să rămân pios. în acest caz, „greşelile” pe care încercam să le îndrept erau: pentru că i-am dat droguri, l-am implicat într-o lume murdară şi neplăcută de dependenţi şi pentru că încercam să-l controlez şi nu-l luam în seamă când lucram împreună. Matt, când a ieşit de după pernă, a zis că nu are nicio problemă cu sexul şi drogurile, dar că s-a simţit lezat de comportamentul meu manipulant la muncă, enumerându-mi chiar exemple de prejudicii de care eu uitasem.

O dovadă a autenticităţii acestor acţiuni este faptul că provocarea este şi de partea celui care îşi cere iertare, şi de cea a celui care o primeşte. Oamenii ştiu că are loc ceva real. Trăim într-o lume dominată de raţionalism, în care emoţiile sunt adesea excluse. În Marea Britanie victoriană, pe când industrializarea şi urbanizarea consumau terenurile, mai multe râuri din Londra au fost acoperite de pavaj şi ciment, astfel încât cursurile roditoare să nu întrerupă marşul mecanic. Sub cimentul situaţiei noastre curg râurile naturii noastre mai bune, aşteptând să fie eliberate.

Majoritatea revanşelor mele au fost programate, dar ocazional mai aveau loc şi

„surprize”, când pasul 9 era solicitat „pe loc”. în viaţa mea profesională au fost răniţi multi oameni buni când am încheiat relaţiile cu
ei crezând că nu îmi mai erau utile. Am făcut asta adesea într-un mod iresponsabil, care i-a rănit. O persoană care îmi promova viaţa profesională de mult timp a fost eliminată cu sânge rece, fără nicio explicaţie, şi a fost foarte rănită. Nu mi-am dat seama niciodată de cât rău i-am făcut şi nu m-am gândit la asta. Un prieten mi-a spus că l-am făcut să sufere şi, când am aflat, am derulat în minte evenimentele şi am început să văd cum i-am greşit, cât de egoist şi de iresponsabil am fost. într-o noapte, când eram la un show live, m-am întâlnit cu el. Un semn că ştiam, la un anumit nivel, că i-am greşit a fost că mi s-a strâns stomacul când l-am văzut. A fost propriul meu cod neglijat, pe care nu l-am prezentat, nu o dogmă învăţată. Corpul m-a avertizat visceral că trebuia să-mi cer iertare, nu un cod moral golit de înţeles.

Acest pas ne ajută să ne împăcăm cu lumea. Prin urmare, mulţi dintre noi sunt împietriţi de frică şi ruşine – aceste frici sunt confirmate dacă nu putem ieşi în lume fără să ne întâlnim cu oameni pe care i-am rănit şi care, pe bună dreptate, ne privesc cu răutate. Devine uşor să vedem că relaţiile cu ceilalţi devin reprezentările negative ale atitudinilor faţă de noi înşine: cred despre

mine că sunt urât; mă comport urât; apoi am relaţii cu alte persoane care îmi confirmă această credinţă. O doctrină care se perpetuează singură. Persoana care obişnuiam să fiu, atunci când ar vedea o persoană cu care a avut divergenţe, fie ar evita- o, fie ar înfrunta situaţia. Ca majoritatea oamenilor, nu am vrut să mă schimb; am vrut să mă justific ca să pot rămâne la fel. „Dacă ai fi avut copilăria mea, problemele mele, boala mea mintală, atunci te-ai fi comportat şi tu la fel.” Totuşi, acesta este un program de schimbare. Accepţi că vrei să te schimbi, crezi că este posibil să te schimbi, devii disponibil să primeşti părerile unor persoane noi – poate de la grup, poate de la un mentor, poate de la o Putere Măreaţă, ideal de la toate trei –, apoi să examinezi unde ai greşit, să împărtăşeşti acea greşeală şi să te dedici unor atitudini noi. După ce ai făcut asta, începi să te ocupi de tot răul pe care l-ai făcut când trăiai după vechiul program, de obicei o adunătură stângace de clişee şi răspunsuri la abuz şi traumă.

Mi s-a făcut rău când mi-am întâlnit fostul coleg, dar ştiam ce trebuia să fac. L-am abordat umil şi i-am spus că am ceva să-i zic, dacă are timp. Pentru că eram la o comedie la Teatrul Apollo din Londra şi el o promova, ar fi avut tot dreptul să evite acea conversaţie inconfortabilă. în schimb, a spus „Sigur”, iar când a avut timp, m-a condus

într-un birou din spatele scenei. între timp, m-am rugat în toaletă. Asta îi poate părea ciudat unei persoane necredincioase, dar majoritatea recunoaştem acest impuls, nevoia ocazională de a „vorbi” cu noi. Ştiu că am făcut asta cu mult înainte de a mi se părea ceva de natură spirituală. Toată viaţa m-am închis în toalete pentru a invoca o experienţă transcendentă de un fel sau altul: când eram copil şi mă îndopam cu ciocolată, iar apoi o vomitam, când am fost vrăjit de pornografie, apoi de droguri şi, în sfârşit, de rugăciune. De fiecare dată nevoia era aceeaşi: să scap de gândurile din capul meu, să simt o conectare, să simt ceva dincolo de corpul meu, pe o planetă, în spaţiul infinit. Mă îndoiesc că toţi avem această dorinţă de conectare, chiar şi dintr-o perspectivă umanistă. Ce este cu şocul spiritual pe care-l simţim atunci când suntem martorii sacrificiului eroic al altuia? Sau lacrimile care apar atunci când oamenii se unesc pentru o cauză comună? Ce sfoară este trasă atunci când ne întâlnim cu eroismul? Oare sacrificiul eroului ne reaminteşte că individualismul este temporar? Ne reaminteşte că atunci când eroul vede dincolo de această lume artificială, plină de dorinţe şi de nevoi egoiste, recurge la credinţă, căzând în braţele Totalităţii Tainice, şi ne simţim astfel uşuraţi? Care este valoarea fraternităţii? Care este

puterea solidarităţii? Ce fel de virtute este

bunătatea dacă nu recunoaşterea că, de fapt, toţi suntem una, împreună, aici, şi ceea ce ne facem unul altuia ne facem nouă înşine? Puterea eroismului constă în ceea ce ne face să ne amintim. Ne aminteşte că suntem mereu cunoscut!, dar uitati: suntem toti conectaţi. în rugăciunea de la Apollo, fac apel la această Unitate. Mă înarmez cu înţelepciunea că atunci când merg pe această cale nu mai sunt o adunătură de celule şi de dorinţe, un maximizator de fericire priapic care salivează, încerc să rămân în cadru.

Mă conduce în birou. Este gălăgie afară, pentru că piesa este pe cale să înceapă, dar în încăpere este linişte. Vorbesc cât se poate de încet, asumându-mi responsabilitatea pentru acţiunile mele tot atât de precis pe cât sugerează pasul. Apoi este rândul lui să vorbească. îmi vorbeşte despre durerea provocată de respingerea mea rece, de consecinţele avute asupra lui şi a carierei lui şi a vieţii lui private. Mă simt vulnerabil când îl ascult, simt visceral cum comportamentul meu inconştient şi nepăsător i-a provocat suferinţă acestui om. îmi face bine să-l ascult. îmi face bine să recunosc că mă doare că l-am rănit, că nu pot să resping suferinţa altora. Stau tăcut acolo şi ascult tot. Când termină şi întreb dacă pot să fac ceva pentru el, este un dur masculin nordic şi zice în mod predictibil „Mulţumesc mult”. Apoi mă simt puţin

tulburat când mă alătur prietenilor de la scenetă, nesigur în anxietatea mea dacă am făcut ce trebuia, răscolind trecutul, deschizând răni vechi. îmi face vreun bine? Ia făcut lui bine? Totuşi, înainte ca piesa să fie pusă în scenă, fostul meu coleg apare din nou şi, evident jenat, dar cu o prudenţă amabilă, îmi oferă patru bilete de intrare la evenimentul de după show. în limbajul tăcut al bărbaţilor dintr-un anumit mediu şi de o anumită vârstă, asta înseamnă iertare. Pleacă mai departe destul de repede, dar poate puţin vindecat. Cu siguranţă nu trebuia să-mi caute privirea pentru a-mi mai oferi şi un gest de bunăvoinţă. Ştiu că m-am purtat urât cu el şi cu multe persoane de pe lista mea. Ştiu şi că nu sunt o persoană rea, am fost o persoană care şi-a pierdut calea, dar cu acest program nu mai am nevoie să-mi fac rău mie sau altora.

Am trăit public ultimii zece ani ai vieţii mele – cu poveşti de dragoste, o căsătorie, scandaluri şi controverse. Am încercat să lucrez la acest pas oricând am avut ocazia. Câteodată, îmi cer iertare în mod general. Am observat că din punct de vedere personal, de când am scăpat de abuzul de substanţe epic, grandios şi consumator, impulsurile care îl alimentau au fost cu uşurinţă canalizate înspre viaţa mea sexuală, romantică şi profesională.

> Procesul meu de lucru la cererile de iertare nu este un mijloc mecanic de a mă

> reîntoarce pe „lista buna” a lui Moş Crăciun, este o încercare de a ma alinia cu o atenţie interioară spontană, care mă informează când nu o ascult, facându- mă să ma simt rău.

Pe atunci, nu trăiam conform cu Şinele meu Măreţ. Asta nu înseamnă că am avut un comportament rău în mod uniform – am avut relaţii de o noapte caracterizate de o sinceritate enormă şi de tandreţe. Am avut relaţii şi experienţe profesionale care au ajuns la limita sublimului. Totuşi, în aceste două domenii, au existat situaţii în care adrenalina şi excesul sunt privite ca fiind permise. Dacă, aşa cum era cazul meu, eşti un bărbat tânăr şi faimos, lumea te încurajează să faci sex cu multe femei. Dacă eşti temperamental la muncă, din cauza erupţiilor intermitente şi prăbuşirilor emoţionale, vei fi tolerat atât timp cât produci bani pentru cei din jur. Ţine minte, aici nu discutăm despre încălcarea codurilor externe sau a legii, nu vorbim despre activităţi ilegale, corupţie, furt sau relaţii non-consensuale – acestea implică propriile consecinţe sociale. Vorbim despre propriul cod intern, înnăscut şi ignorat în timp ce depăşim prezentul peren. Acum îmi dau seama că atunci când mă folosesc fizic de o femeie, când ştiu că nu vom avea nimic de câştigat din asta niciunul dintre noi, în afară de plăcere pe termen scurt – care, să recunoaştem, este un sistem de recompense

extrem de eficient şi de amuzant particip la o activitate „cu gânduri rele”. Asta pentru că acum ştiu că nu pot fi satisfăcut de plăceri trecătoare şi, ca un om trezit la realitate, atitudinea mea faţă de femei trebuie să fie una de grijă, bunătate şi generozitate. Situaţia mea mă făcuse să văd pe oricine şi orice ca pe o resursă. Nu era ceva calculat, ci inconştient. Când mă uitam la o femeie frumoasă, nu mă bucuram ca un vampir, ci pur şi simplu eram ademenit într-o satisfacţie prostească de curentul unui impuls inconştient continuu. Din perspectiva pasului 9, acest model a funcţionat pentru o perioadă prea lungă de timp pentru ca cererile directe de iertare să fie potrivite, în plus, pentru un dependent de sex care se recuperează şi se află într-o relaţie monogamă, nu este indicat să viziteze amintirile legate de fostele iubite cu ochi de căţeluş şi bune intenţii. Schimbările mele din acest domeniu sunt „schimbări de viaţă”, ceea ce înseamnă că nu mai văd femeile aşa cum faceam odată şi nici nu mă mai comport aşa. în plus, caut în mod activ oportunităţi pentru a ajuta femeile în moduri adecvate. în cazul meu, asta înseamnă că o fac total
lipit de egoism, iar când e posibil, în mod anonim. Crede-mă, acum nu mi-ar plăcea nimic mai mult decât să divulg o serie de cazuri în care am fost binefăcătorul mândru al unor femei, dar sunt prea spiritual, aşa că

trebuie să mă crezi pe cuvânt.

Amie, o fostă prostituată, dependentă cronică de sex şi o prietenă dragă, îmi oferă oportunitatea perfectă de a mă revanşa faţă de femei. Nu pentru femei – deşi sunt sigur că atitudinea şi comportamentul meu nou vor fi benefice pentru ceilalţi, ci pentru mine urmez acest proces. Să mă aliniez cu o versiune mai bună a mea. Tensiunea, vina şi tristeţea pe care le simt atunci când trăiesc în dependenţă sunt un indicator al conştientizării faptului că mai există şi alt mod de viaţă. De preferat, un mod mai bun. Nu cred că acestea sunt coduri sociale învăţate sau idealuri burgheze. Cred că există o prezenţă profundă care vrea să se materializeze la fel cum ia fiinţă un copac din sământă. Poate că este o spirală continuă de rădăcini şi ramuri care se întind spre ceea ce noi numim „timp”, înapoi, până la crearea lumii.

Procesul meu de lucru la cererile de iertare nu este un mijloc mecanic de a mă reîntoarce pe „lista bună” a lui Moş Crăciun, este o încercare de a mă alinia cu un fel de atenţie interioară spontană, din mine însumi, care mă informează când nu o ascult, facându-mă să mă simt rău.

> Este evident că exista oameni care îşi pot devasta vieţile prin sex şi pariuri şi alţii care pot folosi cocaina fără consecinţe, dar, în esenţa, cu cât înveţi mai multe despre dependenţă, despre poftele şi

gândirea care o acompaniază, cu atât mai mult aceste diviziuni par redundante, iar diferenţele dispar.

Cred că este ceva diferit de încălcarea unui cod social învăţat (precum folosirea cuţitului greşit cu mâna greşită la banchetul greşit).

Poate că îmbujorarea din cauza ruşinii care apare atunci când simţim că încălcăm protocoale externe este o referinţă la această resursă, dar felul în care ne tratăm unul pe altul – cum ne manifestăm sau ne respingem dragostea – simt că are legătură cu o forţă mai profundă decât impulsurile şi apetiturile noastre primare.

Dacă aceasta ar fi fost o carte de stiintă destinată
publicului larg, acum te-aş fi tratat cu poveşti despre baletul ocitocinei şi dansul dopaminei care au loc atunci când suntem altruişti sau când ne aflăm în aproprierea persoanei iubite, dar această analiză biochimică se ridică la un nivel monden şi semantic reinventat faţă de cel al yoghinilor, înţelepţilor, sofiştilor şi sfinţilor care de milenii întregi ne spun, în urma meditaţiilor lor, că răspunsul constă în iubire.

Amie intră în casă cu un strigoi. Aduce cu ea spiritul dependenţei, ca pe ceva contagios şi plutitor. Chiar şi felul în care arată cutiile de Weetabix – sifonate într-o parte, de parcă cineva a tras de ele în staţia

de autobuz. Este ultra-dependentă, viciul este strâns în ea precum o pisică fără blană care toarce tăcut. Este o copilă speriată şi înfricoşătoare. Sunt agitat când este aici, dar şi când nu este, ştiind că este pacientul zero, cu cea mai pură formă de dependenţă. Sunt precaut în ziua următoare după ce pleacă – aproape că izolez cu bandă galbenă camera în care a stat. Simt că respir urma unei fantome. O simt în mine după ce trece. Mă trezesc în lumina frigiderului mâncând ciocolata pe care nu îmi amintesc că am vrut-o, iar gândurile mi se îndreaptă spre pornografie, gânduri insidioase, nu ca dependenţa stagnantă şi stângace din tinereţe, masturbare deplină şi heroină. Acum, acest duşman înarmat cu intelectul meu ar putea să mă arunce fără să ştiu în şanţ.

Precedând chiar şi primul meu gând, contagierea leneşă se află acolo, în vintre şi în oase. Visurile mele sunt precum un loc de joacă gri, dar nu vreau să le părăsesc, măcar de dragul familiei mele. Dependenţa stagnează acolo tăcută, în vintre, precum un afiliat atemporal al dependenţei care s-a manifestat înainte. Impersonal. Dincolo de mine şi sub mine. Are concreteţe fizică – cred că de aceea impulsul de a acţiona este aşa de puternic, fie să te droghezi, fie să bei sau să faci sex – este ceva care îmi schimbă felul în care mă simt.

Amie nu mai consumă heroină de

optsprezece luni, s-a tratat la un centru în Midlands, Marea Britanie. Nu este ca fiecare faţă palidă de pe scara rulantă, fiecare prizonier posomorât care se holbează printre gratii, hrănindu-şi dependenţa pentru cheltuit, muncă, pornografie sau relaţii. De fapt, este o dependentă din broşuri. Remarcabil de frumoasă, lupta ei cu dependenţa are loc într-un context identificabil şi evident, luminat de faţa ei.

în cei zece ani de când o ştiu pe Amie, a reuşit să nu mai consume droguri câte un an, şase luni sau poate chiar câte doi ani. Una dintre cele mai devastatoare recidive a avut loc în primul ei an de facultate, când era la actorie. Faptul că a reuşit să fie admisă la cea mai prestigioasă facultate de profil din lume, unde sunt aleşi doar câţiva studenţi pe an dintre câteva mii de candidaţi, este o realizare uimitoare. Este o femeie care a cunoscut suferinţa, de obicei provocată de persoane din alte ţări şi alte secole. Abuz epic şi deposedare. Dependenţa ei de heroină a fost o reacţie logică la durerea de neîndurat.

> Consumerismul şi materialismul creează o cultură a dependenţei. Toţi ne aflam undeva intr-un anumit stadiu şi suntem blocati acolo din cauza lumii în care trăim.

în al treilea semestru, a recidivat foarte urât, cu sânge pe pereţii cabinei – se droga

în clasă, cheltuia banii de pe bursă pe droguri şi a trebuit să plece. Experienţa a fost dureroasă şi ca spectator, dar, ca protagonist, a fost o confirmare a supremaţiei totale a acestei boli împotriva tuturor reuşitelor şi succesului aparent. În următorii trei ani, Amie s-a vindecat, în mare parte, în acelaşi centru BAC unde a trăit şi a lucrat. Terapie de grup, terapie individuală, integrare în comunitate, responsabilitate personală şi toate acestea. A candidat din nou la facultatea de actorie, a trecut prin cele patru audiţii necesare pentru a ajunge la ultima rundă şi zicea că s-a împăcat cu ideea că nu va intra. Apoi, în vinerea dinaintea zilei de luni în care ar fi avut loc audiţia, a recidivat din nou şi a consumat cocaină şi heroină.

Amie a fost tăcută în zilele dinaintea audiţiei finale: închisă, absentă, mesaje în care ne respingea politicos. Când vestea catastrofală a sosit de la o terţă parte, sub forma întrebării eufemistice „Ai vorbit cu Amie?”, abia am avut energie să oftez. M-am întâlnit cu ea ziua următoare, pe Finchley Road, un drum ingrat cu sens dublu, când a venit, cu aripile frânte şi faţa posomorâtă. Absentă. I-am cerut să-mi povestească totul şi să-mi spună ce legătură există între evenimente şi gândurile ei şi unde a avut loc ruptura, cum a devenit absentă, iar răspunsul m-a uimit.

Fireşte, Amie a fost încântată de audiţia de la şcoala de actorie şi de posibilitatea de a-şi recăpăta o oportunitate pierdută. Şcoala de actorie a devenit, în limbajul recuperării, „Puterea ei măreaţă”, lucrul care avea să-i repare viaţa. Pentru un dependent, acesta este un tabu. Nu poţi alege niciodată un totem prefabricat, un idol fals. Bineînţeles că vrem asta, mie mi se întâmplă la fiecare zece secunde. Poate fi un rol într-un film, un străin care trece pe lângă tine sau o doză de Cola Zero – „Dacă obţin asta, voi fi bine”, cred (nu acele cuvinte, este ceva mai rapid şi mai insidios decât cuvintele). Este doar o schimbare a atenţiei şi a intenţiei de la înţelegerea faptului că sunt aici pentru a fi util, la ideea conform căreia sunt un robot care urmăreşte anumite scopuri.

Este de înţeles că micuţa singuratică şi suferindă Amie, într-o anumită măsură, a crezut că totul va fi bine dacă va fi acceptată (din nou!) la şcoala de actorie. Şi s-a concentrat pe asta.

Mi-a zis că s-a simtit şi încântată şi se temea că nu şi-ar j ? >
>
fi putut controla sentimentele, aşa că a început să-şi gestioneze stările prin mâncat, abuzat şi vomitat. în lumea dependenţei – iar dacă ai fost declarat dependent, ştii asta – există o ierarhie clară, chiar dacă total nedreaptă, a adicţiilor. Cea mai rea (prin urmare, cea mai bună) dependenţă este cea

de heroină intravenoasă. Apoi cea de cocaină şi heroină, fumate împreună. Apoi o treaptă pe care se află băutura, medicamentele şi iarba. Apoi mâncarea, pariurile şi sexul. Apoi relaţiile şi munca.

Este evident că există oameni care îşi pot distruge vieţile prin sex şi pariuri şi alţii care pot folosi cocaina fără consecinţe, dar în general, în mod superficial, aceasta este o formă retrogradată de luptă cu situaţia, precum un meci din Champions League pierdut la masa verde. Cu cât înveţi mai multe despre dependenţă, despre poftele şi gândirea care o acompaniază, cu atât mai mult aceste diviziuni par redundante, iar diferenţele dispar. De aceea nu ar trebui să fim surprinşi că Amie, o dependentă de droguri de o viaţă întreagă, de cel mai înalt nivel, a devenit, fără să se gândească, obsedată de „muncă”, apoi de mâncare, vinerea. „Vomitam la toaletă după ce mâneam tone de ciocolată, când mi-am dat seama că, dacă fac asta, dacă vomit atât, aplecată peste o toaletă, aş putea la fel de bine să mă droghez. M-am dus la bancomat, am scos două sute de lire, am mers la o casă în Hackney, unde am văzut doi oameni ai străzii şi le- am zis că le dau şi lor câteva punguţe, dacă îmi fac rost de cinci bucăţi fiecare.”

Amie nu se mai drogase de optsprezece luni când a luat acea decizie. în acel moment, ideea de a suna un alt dependent pentru a-i

cere ajutor sau voinţă ori promisiunea unui viitor mai bun a fost spălată de valul dependenţei. Ce vor poftele? Ce fel de impuls este acesta care a evoluat? Un instinct de a distruge gazda. Autodistrugere totală.

Amie este interesantă pentru că, în situaţia ei extremă, grotesc de exacerbată, am putea observa modele invizibile în cazurile mai puţin evidente, deşi trebuie menţionat că tiparul, şablonul, este uniform. Ce legătură are acest exemplu cu verdictul lui Cari Jung, care spune că dependenţii cronici au nevoie de o experienţă spirituală şi de sprijin continuu din partea comunităţii? Ce legătură are cu mişcările celor 12 paşi care au început în Statele Unite, inspirate de intuiţia lui Jung, în deceniile următoare?

Toate persoanele care suferă de probleme alimentare ştiu cât de îngrozitor este. Membrii familiei simt aceeaşi neputinţă şi neajutorate pe care le simte şi dependentul de droguri. Dependenţii de pariuri care sau tratat de această boală cunosc neajutorarea, ruşinea şi disperarea provocate de această condiţie.

Ei reprezintă extremele, cei la care situaţia este acută şi, prin urmare, observabilă. Dorinţele noastre naturale ies de sub control şi sunt acutizate şi hrănite de societatea care le foloseşte drept combustibil. Consumerismul şi

materialismul creează o cultură a dependenţei. Toţi ne aflăm undeva într-un anumit stadiu şi suntem blocati acolo din cauza lumii în care trăim.

Dependenţii precum Amie se află pe celălalt versat. Numele ei învârte cuţitul în rană. Amy Winehouse semăna cu Amie, în sensul că era oarecum prinsă între paradis şi infern. Putea să te lase cu gura căscată datorită harului ei şi îţi putea frânge inima din cauza durerii de care suferea. Când Amy a murit (şi am dat vina pe mine – poate că în zadar pentru că nu „am făcut nimic”), mi-am spus, de fapt mi-am jurat că

Amie nu va sfârşi la fel. De parcă aş fi avut puterea necesară. Ea era scindată între două lumi. Un nume nu era suficient pentru acea dependentă; nu am cunoscut niciodată femeia care consumă droguri. Niciodată nu pot să o interceptez. Eu mă întâlnesc doar cu femeia agonizant de sfioasă care se căieşte dulceag şi care vrea să se vindece. Când se apropie întunericul, se retrage precum un animal. în cazul lui Amie, privesc de pe margine cât de eficient este programul: va reuşi, nu va reuşi? Ar putea să moară din cauza acestei boli. Câteodată ajung la disperare. Câteodată mă gândesc: „Poate că este inevitabil.” La ea văd că această cale nu reprezintă o metodă de îmbunătăţire a vieţii, precum gelul de păr

pentru un suflet care are nevoie de stilizare. Constă în îndeplinirea sarcinii pe care religia se presupune că a facut-o deja. Oamenii – eu şi probabil şi tu – au nevoie şi de schimbări totale, avem nevoie de epifanie, avem nevoie de transcendenţă, dar în schimb ne holbăm la televizor şi amânăm toate astea. Pot rezista unei zile de gândire egoistă şi de activităţi prosteşti, mă simt ca naiba, dar nu mă omoară. în schimb, Amie trebuie să ajungă la salvare pe un drum îngust. Acest program poate construi acel drum.

La unele persoane, „chemarea” este puternică, au nevoie fie de droguri grele, fie de o recuperare intensă. Recuperarea intensă înseamnă „Fără prostii”. Fără doze mici, nimic care să te abată de la conectare: adevărul; scopul; unitatea; momentul. înseamnă că, acum, recuperarea este cadrul în care vei trăi experienţa de a fi tu.

Nu plăcere sau invidie, caricaturi sau halucinaţii, nu, acesta este un sistem, un sistem conceput pentru a-ţi schimba perspectiva, pentru a-ţi oferi o conectare şi apoi un scop care să o susţină. La pasul 9 ne revanşăm aşa cum în vechea noastră viată, în vechiul nostru plan, nu am fi făcut niciodată. Este un exemplu bun al figurii de stil mai cuprinzătoare a programului de 12 paşi care spune: „Nu poţi să te gândeşti la cum să acţionezi mai bine, dar poţi acţiona pentru a gândi mai bine.” Sub îndrumarea

unui mentor, cu sprijinul altor persoane care se află în aceeaşi situaţie, ai scăpat de fosta închisoare şi ai devenit un om mai bun, urmând paşii sugeraţi de acest program. Deşi pasul 9 pare să fie despre revanşa faţă de ceilalţi, de fapt ne revanşăm fată de noi înşine.

Pasul 9. Exerciţiile: Acum, cere-ţi iertare!

Dacă nu cumva asta va înrăutăţi lucrurile.

Nu ne cerem iertare dacă provocăm şi mai mult rău prin asta. Un exemplu evident: dacă ai avut o aventură cu o persoană care este într-o relaţie cu altcineva, nu te învârţi prin sufrageria lor, smiorcăindu-te în şerveţelele lor, spunându-le că le-ai călărit partenerul. Nu ajuţi pe nimeni cu asta.

Dar nu poţi folosi această clauză pentru a evita scuzele pe care trebuie să le oferi, aşa cum ar face un avocat îndemânatic şi strălucit. Printre legendele programului în 12 paşi există unele despre hoţi care au riscat închisoarea când s-au întors la casele pe care le-au jefuit să îşi ceară iertare de la locuitorii acestora. Ar trebui să urmezi sfaturile unui mentor, persoana care te-a ajutat cu paşii de până acum, şi să începi cu revanşele lipsite de complexitate.

Instrucţiunile sunt simple. Discută fiecare revanşă potenţială cu un mentor.

Apoi:

întâlneşte-te cu persoana respectivă, spune-i cum ai rănit-o, cere-ţi iertare, oferă-te să

te revanşezi în mod adecvat (dacă e financiar, este evident; în general, revanşele presupun să provoci sentimente opuse celor de durere), întreabă dacă are ceva de adăugat şi dacă este mulţumită cu revanşa ta.

Comportamentul tău general trebuie să dea dovadă de calm şi umilinţă.

> >

Experienţa variază în funcţie de natura răului făcut şi de persoana care primeşte scuzele. Când mă revanşez, eu simt adesea o conectare mai profundă cu acel comportament negativ al meu şi cu consecinţele acţiunilor mele asupra celorlalţi. Când mă revanşez, văd cum mă schimb, cum mă îndrept, cum devin alt om.

întreabă-te:

- **Sunt dispus să mă schimb?**
- **Sunt dispus să mă schimb în moduri de care să nu fiu conştient şi pe care să nu le controlez?**
- **Sunt dispus să abordez fiecare rău de care sunt conştient?**

j

- **Sunt complet cinstit cu mentorul meu în ceea ce priveşte natura răului făcut?**
- **Am pregătit temeinic fiecare revanşă cu mentorul meu?**
- **Sunt dispus să duc la capăt toate revanşele folosind soluţii creative pentru persoanele pe care nu le pot**

întâlni?

împlinirea tuturor revanşelor este o prioritate în viaţa mea?
Mi-am împlinit revanşele? Le evit pe unele?

10

Ai grijă la mentalităţi şi comportamente distructive şi recunoaşte-le când apar

Pasul 10: Am continuat să ne analizăm personal şi să recunoaştem imediat atunci când am greşit.

Pasul 10 este primul din ceea ce numim colocvial „paşi de întreţinere” – adică lucrăm la ei zilnic. Mereu am opus rezistenţă atunci când s-a pus problema întocmirii unui inventar personal, poate pentru că tipul de persoană care trebuie să respecte instrucţiunile întocmirii unui inventar este exact tipul de instrument indolent şi încăpăţânat care nu va face asta. Principiul care slujeşte acest pas este „conştientizarea”. învăţ să mă observ, învăţ să depistez momentul în care renunţ la conectarea mea interioară, la serenitate, şi fac un salt spre natura mea de „bestie”. Sau când trec de la conectarea conştientă la deconectarea inconştientă. De exemplu, merg pe o stradă frumoasă, fluturii zboară în jurul meu, sunt înconjurat de mirosuri de levănţică minunată când, deodată, văd fundul unei fiinţe umane. Asta trimite un semnal imediat şi distrugător cortexului meu orbito-frontal; fluturii cad precum lapoviţa, aura se face mov şi trebuie să iau o decizie. Decizia nu constă în a face sau nu ceva, cum ar fi să fluier ca un lup – nu sunt un sociopat dintr-un serial de comedie din anii ’70 –, decizia constă în a mă decide ce să fac cu gândurile mele. Fac un salt în tornada sinaptică a posibilei fantezii sau lucrez la pasul 10? I-am transmis sinelui meu cel mai intim că viata mea nu mai este

acum un vapor pe care îmbarc plăcerea şi satisfacţia? Am renunţat la ideea că aş putea fi vreodată satisfăcut de fenomene fizice trecătoare?

„Te gândeşti foarte profund la orice lucru, Russell”, mi-a spus mătuşa Janet într-o zi de Crăciun. Eram copleşit de ceva, probabil de lipsa de familiaritate a decorului familial înghesuit, întotdeauna mult mai fericit legat de sforile sortului mamei mele. Aici, în lumea tatălui meu, luptam pentru resurse. Nu îmi amintesc ce am zis pentru a provoca această analiză a mătuşii Janet, dar ştiu că lumea a crezut mereu că eu gândesc prea mult sau prea repede ori prea profund şi acum văd de ce. îmi dau seama că în lumea noastră de TMZ, online shopping şi spontaneitate superficială, priveliştea unui posterior plăcut şi dorinţa pe care o determină nu ar reprezenta imboldul unei expediţii pentru descoperirea de sine. Dar, în cazul nostru, cei nefericiţi, acesta este drumul pe care trebuie să mergem. Nu are rost să ne plângem că restul oamenilor „scapă de asta nevătămaţi”. în această lume, oamenii par să scape basma curată cu multe; cu mult consum, multă plăcere, multă senzualitate iară raţiune, mult materialism coleric, indiferenţă premeditată înaintea suferinţei, egoism şi necinste. Dar, pentru mine şi pentru tine, nu aceasta este calea. Pentru noi nu va funcţiona niciodată. Nu vom avea parte niciodată de fericire în

această lume.

Ne limităm la plăcere şi nu descoperim niciodată fericirea. „Lumea asta nu mai are ce să-ţi ofere, Russell, de acum poate doar să ia de la tine”, mi-a zis *swami-*|*i*| bărbos, luminos şi înfăşurat în ocru. Mi s-a strâns stomacul înainte să mă strâmb la auzul acestor cuvinte. „Da, ştiu.” E mai mult o amintire decât o nouă învăţătură; „Da, asta este, asta este”, zice o voce din interior la amintirea adevărului care ne uneşte, precum o pasăre interioară de pe o ramură goală. O nouă scânteiere, un alt colţ de întuneric iluminat. Nimic nou, doar redescoperirea unei părţi neglijate din tine.
Acum, când sunt atras de o femeie şi vechiul meu cod este zdruncinat de mişcarea bruscă a unui crocodil, noul meu program intră în acţiune. Nu cu eficienţa performantă a unei aplicaţii de la Apple. Nu ca o maşinărie din epoca victoriană care duduie şi şuieră, mişcându-se sacadat în viaţa greoaie, clipind, strâmbându-se şi pornind alarme. Pentru a face asta, am nevoie de un anumit fel de conectare internă, de conştientizare. Dacă alunec prin viaţă ca un zombi inert, mă agăţ de orice creangă îmi iese în cale. Dacă sunt conştient, am un jilţ în mine, dobândesc o suveranitate personală care mă ajută să iau decizii. „Aş putea să mă holbez la această persoană”, îmi spun în timp ce proiectilul solzos şi sinuos îmi sfărâmă pereţii sanctuarului. „Dar apoi ce?” Atunci

voi fi copleşit de dorinţă. Dorinţa ar vrea să îmi încalc propriile idealuri – dacă fac asta voi suporta consecinţe interioare şi exterioare, iar dacă nu fac asta, îmi voi perturba liniştea. Ştiu că este o iluzie.

> învăţ să mă observ, învăţ să depistez momentul în care renunţ la conectarea mea interioară, la serenitate, şi fac un salt spre natura mea de „bestie”. M-am trezit la realitate şi ştiu ce este şi ce nu este viata mea. Este o sansă de a fi conectat la frumuseţea nelimitată şi eternă, nu este un parc de distracţii pentru penisul meu.

Că nu pot fi mulţumit niciodată de plăcerea carnală, că m-am trezit la realitate şi ştiu ce este şi ce nu este viata mea. Este o sansă de a fi conectat la frumuseţea
nelimitată şi eternă, nu este un parc de distracţii pentru penisul meu.

în acest moment, îmi invoc Şinele, Conştiinţa mea Măreaţă, acest proaspăt trezit experimentator de gânduri şi sentimente, cerându-le să îmi ofere putere. Mă refer la sine ca la un element divizat – Şinele Măreţ

> 3 şi şinele inferior, în mod convenţional acest sine ? 3

inferior poate fi definit ca „ego”, obiectul mintal pe care-l considerăm persoana noastră, înainte de a face o analiză serioasă. în momentele în care nu suntem provocări, este util să avem idealuri bine exprimate pentru care suntem dispuşi să lucrăm.

Astfel, avem acces uşor la o listă, după cum eu continui să spun că o mare parte din viaţa mea spirituală constă în organizare. în cazul meu, eu mi-am definit câte un „ideal temeinic” pentru fiecare aspect al vieţii, pe care m-am angajat să-l ating. Mă aflu într-o relaţie monogamă. Asta înseamnă că unul dintre „rolurile” pe care le am este şi acela de „iubit”. Care este idealul meu de iubit, la ce lucrez? Acesta trebuie să fie explicit, în fosta mea viaţă, totul era înţeles atât de vag, încât orice ideal mi-aş fi propus, acela ar fi putut fi rescris în orice moment, în acord cu toanele mele. Dar nu şi acum, dragă! Nu, din rolul meu de iubit, acesta este „idealul meu realist” explicit:

Sunt loial – adică nu înşel (aşa că de ce să mă mai benoclez?).

Sunt bun – asta înseamnă că atunci când iubita mea îmi spune ceva şi eu mă gândesc: „Nu mă interesează prostiile astea, când putem să vorbim despre mine?”, o a doua voce, care nu este nebună, este acolo să zică: „Psst, Russell, îţi aminteşti de idealul de a fi bun? Aceste este momentul potrivit de a-l aplica.”

Sunt generos – cu timpul, banii şi cu afecţiunea.

Sunt sincer – sincer, nu prost. Nu-i mărturisesc iubitei mele toate gândurile trecătoare pe care le am, nimeni nu ar trebui să facă asta. Presupun că ar putea citi această carte şi ar afla informaţii fără de

care i-ar fi mai bine. Deşi, să fiu sincer, este perfect capabilă să-i ignore „debitările creative” (brrr!), deci s-ar putea să nu avem probleme.

Există mult mai multe idealuri, important este să identifici domeniile în care ai dificultăţi şi apoi să creezi un ideal care să te ajute să le combaţi. Dacă eşti un dependent deznădăjduit, agăţat mereu de partenerul tău ca o lipitoare, nu mai este nevoie să evidenţiez! că eşti „atent”. Este evident. S-ar putea să ai nevoie de un ideal care facilitează „independenţa” sau „autonomia”. De aceea funcţionează acest program fără vreo doctrină, fără vreun guru; eşti propriul tău profesor şi te bazezi pe ce ai învăţat prin procesul de recunoaştere, sinceritate şi confesiune. Vei parcurge acest proces cu îndrumare, nu sub tutelă. Vei avea sprijinul unei comunităţi, dar nu-ţi vei suprima individualitatea. Acest proces te aliniază la dorinţa neexprimată şi înăbuşită de a fi întreg, pe care, dacă eşti ca mine, ai interpretat-o îngrozitor de greşit toată viata.

Există numeroase roluri. în viată am avut roluri

>

precum: tată, iubit, coleg de serviciu, pieton, abonatul unei săli de gimnastică, fiu, prieten. Am desemnat idealuri pentru toate aceste roluri şi dacă apar vreodată conflicte sau mă simt nemulţumit, verific lista în minte sau de pe hârtie. Acest mod de viaţă

este mai conştient. Şi mult mai practic. Nu este doar pentru situaţiile dificile. Adesea se spune că pentru noul televizor citeşti manualul de instrucţiuni (eu nu fac asta), dar trăieşti fără vreo îndrumare. Din moment ce instituţiile privitoare la încredere şi contractele sociale se degradează, este important să trăim mereu după un cod personal.

Pentru mine acest lucru este greu. Şi atunci, metoda inventarului este un proces zilnic, poate chiar constant, de reprezentare a idealurilor noi. Din acest punct de conştientizare ne observăm fluctuaţiile şi cunoştinţele. Chiar şi într-o plăcere mundană, devin dezlănţuit când vine vorba de pace, iar mintea mea se transformă într-un safari periculos plin de evaluări şi judecăţi dificile. O viaţă plină de minuni bucolice poate deveni terifiantă acum, în mintea mea. Chiar şi în viata mea idilică alături de câinele meu Bear. Bear este entuziasmul cu gheare. Avem o barcă cu vâsle şi îl pun pe Bear în ea. Râul este atât de plin de viaţă, cu jocuri de lumină şi umbră. La suprafaţă, lumina dansează de parcă raiul s-ar fi revărsat pe pământ şi, dacă înmoi picioarele în apă, mâlul se simte precum tărâmul din care venim pe lume. întregul spectru existenţial este acolo – râul este lumea întreagă, începutul, sfârşitul şi prezentul etern. Râul este apa sau albia lui?

Şi vâslim, eu şi Bear, după ce am discutat

zgomotos despre ce locuri să ocupăm, l-am aruncat peste umăr ca pe un sac, pentru că nu am putut să-mi stabilizez picioarele. De fiecare dată când trece altă barcă, mă simt puţin prea conştient şi undele se întind către mal cu întrerupere. Ne lovim de nişte crengi de sub apă, iar Bear îşi manifestă teroarea la fel cum răspunde la toţi stimulii – cu limba afară. Ne chinuim să ne întoarcem şi ne învârtim către malul liliputan, unde eu şi Bear ne jucăm adesea. Totuşi, aici, în ciuda găinaţului împrăştiat la infinit de pescăruşi, pe care Bear l-ar mesteca pe nerăsuflate dacă nu i-aş distrage atenţia, se află Perfect Beach Tribe. Trei bărbaţi, care arată precum modelele alese intenţionat să pară cât mai naturale – unul cu o barbă mare şi altul cu dinţii puţin stricaţi. în acest caz, Bill este cel care le are pe amândouă, şi barba, şi dinţii, şi o soţie tăcută şi concentrată, chinezoaică, o fiică în pielea goală şi un fiu bebeluş. Şi mai este şi Harry, ivit direct de pe un mormânt grecesc prin intermediul unui săpun australian, cu picături de apă căzându-i din buclele aurii, de parcă i-a explodat în cap un vulcan auriu. Apoi mai este Tom – este mare şi, deşi nu-l cunosc încă, îmi strânge mâna astfel încât simt că am ceva de dovedit.

Mi-e frică.

Perfect Beach Tribe este ocupat, dar cool. Nu se dau mari.

Aproape că am continuat să vâslesc.

Acostarea aici ar însemna interacţiune. Frica nu este accentuată. Oamenii îi spun „angoasă”, dar eu am nevoie de claritate. Frică.

Nu-mi dau seama imediat, este undeva prin iarbă, nu a ajuns la creier, dar picioarele mele ştiu deja. Cei din Perfect Beach Tribe au doi câini. Unul, un fel de Chihuahua şi unul jumătate Amstaff. Latră încontinuu. Decid să acostez, în caz contrar va însemna că îmi este frică şi nu vreau să-mi fie frică, aşa că acostez pentru a demonstra asta.

Trag de mica noastră barcă din fibră de sticlă pentru ultimii centimetri rămaşi, iar Bear sare din barcă şi se scutură precum un animal fioros din *Jurassic Park.* Vorbesc la fel de calm precum Tom, care este mare, îşi aranjează câinii şi până la urmă îi aruncă în barca lor tribală perfectă. Totul se întâmplă cu cât mai puţină agitaţie. Frica este tăcută. Frica este un semnal tăcut şi excesiv de zelos, care spune „Ai grijă”. Frica, conştientizarea rănii, memoria implicită; amintirile vremurilor când semnificau ti vizuali asemănători precedau umilinţa, ruşinea şi jena – la şcoală, băieţii mai mari, găştile tari, ei înşişi ecouri ale răutăţii potenţiale ale altora. Realitatea de la Perfect Beach Tribe (PBT) nu este ceva ce pot experimenta obiectiv. Tot ce ştiu este modul în care mă privesc. Tot ce ştiu este felul în care mă simt şi asta este felul ce voi sti vreodată, dacă nu învăţ un sistem nou de

a fi.

Bill vine la mine şi mă salută în timp ce stau pe plaja plină de rahat de pescăruşi, vag ruşinat de entuziasmul lui Bear, care se învârtea în cerc. „Te-am auzit la Joe Rogan”, spune el. Joe Rogan, un fost luptător de arte marţiale combinate, comentator şi gazda celui mai descărcat podcast din lume, este şi el un exemplu interesant al noilor modele de masculinitate. O fuziune de individualism aparent de aripa dreaptă şi toleranţă modernă, un autodidact convins, a devenit campionul libertarianismului american şi mie mi se pare fascinant, pentru că este deştept şi luptător.

Când cineva îmi spune politicos că a experimentat ceva ce eu am făcut în public, este ca o relaxare în socializare. Fără să beau sau să mă droghez, debordez de conştientizare. Vorbim puţin şi Bill spune că a studiat la Şcoala de Studii Orientale şi Africane, SOAS, unde am menţionat că merg şi eu pentru un program de maşter, în cadrul podcastului lui Joe. Vorbim despre Joseph Campbell şi religie, în timp ce ceilalţi membri ai tribului perfect îşi strâng lucrurile.

Mie mi se pare că aceste persoane sunt împăcate cu ele. Bill, soţia lui şi cei doi copii, Tom şi cei doi câini ai lui, Harry cu abdomenul lui perfect şi placa la care vâsleşte din picioare, precum versiunea modernă a plutei lui Huck Finn, pe care

insistă să merg şi eu, ceea ce şi fac într-o demonstraţie de schimbare totală. Stau
3 3
pe această placă gonflabilă cu o vâslă mult prea scurtă şi plutesc precaut pe Tamisa idilică. Stau pe apă şi fac unele glume obligatorii cu lisus şi arăt înspre propriul meu tricou pe care este ilustrat Fiul Domnului făcând exact acelaşi lucru, mergând pe apă.

Când vine vorba de oameni, pot deveni foarte anxios. Uneori, mă uit la întâlnirile pe care le am, sociale şi de altă natură, şi îmi doresc să le anulez pe toate. Câteodată chiar fac asta, apoi stau pe canapeaua mea preţioasă, cu televizorul pornit, locul la care râvneam, cu aceeaşi anxietate ieşind uşor la suprafaţă. Ce este
3 3 3 1 3
asta? Ce vrea acest sentiment?

Trebuie să renunţ la prejudiciul invocat instantaneu pentru fiecare individ în parte atunci când îl întâlnesc. Harry, care arată prea bine, nu ştie cum să-şi echilibreze placa mai repede. Tom pare prea dur şi mia strâns mâna prea tare – o observaţie aici: nu sunt una dintre acele persoane care strâng mâna ca o fantomă, cu pielea umedă, speriată; îmi plac strângerile ferme, dar asta nu înseamnă că trebuie să-mi frângi oasele. Tom nu m-a strâns atât de tare, dar nici mult nu mai avea şi, sincer, din cauza dimensiunilor lui, eram gata să-l cataloghez ca un derbedeu agresiv, însă este dulce şi încearcă cu adevărat să stabilească o

conectare cu 3 ceilalţi.

3

Soţia lui pare să fie închisă într-o capsulă a maternităţii şi îmi este imposibil să spun dacă chiar aşa este sau doar mi se pare. Oricum, nu sunt impresionat de indiferenţa ei de femeie ocupată aşa cum sunt de micile interacţiuni cu bărbaţii tribului. Interacţiunea cu aceşti străini, această vinietă, acest tablou, această realitate pe care o experimentez pentru un timp scurt şi prin lentilele întunecate ale nevrozei mele conţine multe mesaje pentru mine. Când termină de împachetat trusa lor modernă de camping în barca lungă şi elegantă – presărată cu perne, perfect asortată cu locurile pufoase de catifea albastru-regal, sinceră, fără acoperiş, perfectă, frumos vopsită, cu lemn de mahon, cu o cârmă de argint într-o parte, nu în centru, pentru a conduce –, câinii, copiii, femeia, bărbaţii, jucăriile acvatice se îndepărtează spre eternitate în linişte, pentru că motorul este electric. Stau la mal şi mă uit la ei minunându-mă. Normalitate perfectă. Toţi erau atât de siguri pe rolurile lor: mama, câinii, copiii, bărbaţii.

Nu ştiu care este „realitatea” lor. *Psyche*-|*x*| meu îmi vorbeşte prin intermediul lor, prin imaginea lor, prin forma gândului lor care se proiectează pe ecranul minţii mele. Conştiinţa mea în conjuncţie cu „lumea exterioară” îmi comunică ceva.

Responsabilitatea mea este aceea de a înţelege mitul, de a vedea unde mă situez în povestea vieţii mele. Toţi trecem printr-o experienţă unică aici. Krishnamurti are dreptate: „Adevărul este un tărâm lipsit de drumuri”; scenariştii care au scris *The Life Of Brian* au dreptate: „Toţi suntem entităţi separate.” Materialismul are dreptate – consumerismul are dreptate, eşti unic, ai ceva unic în tine. Trebuie doar să înţelegem cine este acea persoană unică şi ce vrea. La suprafaţă nu se întâmplă nimic, dar coordonatele interioare creează o lume în conformitate cu vechile modele, anxioasă şi înfricoşătoare.

Am auzit odată spunându-se că lumea exterioară este ca un film pe care-l urmărim; cât de des te pierzi în acel film? Cât de des este compromisă această conectare dintre tine şi această nouă pace? Poate fi un simplu stimul extern, ca un moment de furie extremă sau un flirt trecător, ori propriile tale gânduri. Chiar dacă stau singur în cameră, fără nimic care să mă agite, încep să mă gândesc la ce ar putea merge prost în viitor: „Dacă porneşte un război?”, „Dacă mă părăseşte iubita?”.

Apoi reacţionez la aceşti monştri generaţi de mine. Câteodată, în schimb, dacă totul este aproape liniştit în prezent, alunec în trecut şi invoc nişte amintiri dureroase, le scot la lumină, să văd dacă nu mă pot stresa în acest mod. Pasul 9, care abordează

„ruinele trecutului”, va alina asta, dar mi-am dat seama că tot mai pot recupera o bâtă din trecut să mă bat bine cu ea. (Bâtă? Trecut? Bătaie? Astea nu-s deloc eufemisme.) Din punct de vedere structural, pasul 10 (scris) este identic cu pasul 4. Există patru coloane. în prima scrii persoane, locul sau lucrul care te determină să fii agitat. în a doua coloană notezi resentimentul în sine, în a treia, cum te afectează, şi, în a patra, rolul tău.

în acest moment am un resentiment împotriva iubitei mele. Este jos cu prietenii ei, în timp ce eu încerc să scriu. Să vedem cum abordează asta pasul 10.

îmi afectează:

Mândria

Nu chiar.

Stima de sine

Puţin: mie de ce nu-mi place să socializez? De ce nu sunt acel tip de persoană căreia îi este uşor să facă asta? De ce nu pot să beau? Ei beau.

Relațiile personale

Poate. Cred că Laura nu ar trebui să aibă invitări

>

pentru că eu lucrez? Poare puţin.

Relaţiile sexuale

Poate puţin; poate cred că Laura investeşte energie în relaţiile de prietenie şi în viaţa noastră sexuală nu.

Ambiţiile

Nu cred. În afara cazului în care ambiţia mea este să controlez pe toată lumea, tot timpul, dar încep să-mi dau seama că asta este ceva iraţional.

Securitatea

Ei bine, cred că am nevoie de multă atentie şi în mod obişnuit îmi place să primesc această atenţie de la partenerul meu de viaţă.

Finanţele

Da, îmi fac griji din cauza banilor, am făcut multe schimbări profesionale şi, în mintea mea, îmi fac griji că nu-mi voi putea îndeplini obligaţiile financiare de furnizor, mai ales dacă mediul meu de lucru nu implică o linişte sfântă.

Deci pun toate acestea în coloana a treia:

Detest	**Pentru că**	**îmi afectează**	**Rolul meu**
Laura	Este cu prietenii ei, în timp ce eu încerc să scriu.	SS, RP, RS, S, F	

Acum, să vedem care este rolul meu în coloana a patra: *Unde am greşit?*

Crezând că pot sau că ar trebui să controlez

altă persoană.

Cum am acţionat în mod egoist?

Sunt puţin egoist, are invitaţi.

Cum am fost necinstit?

Necinstit prin omisiune; cred că ar trebui să îmi invit şi eu acasă un grup de prieteni.

Cum am fost egocentrist?

Dacă era după mine, toată ziua ar fi despre mine, iar resentimentul acesta se datorează acelui mod de gândire.

Cum mi-a fost teamă?

Mă tem că voi sfârşi lefter şi singur, iar dacă oamenii l- ar cunoaşte pe „adevăratul eu”, nu bar plăcea.

Ce vină am?

Nu este relevant în această situaţie.

De ce sunt eu de vină?

Nu este relevant aici.

Unde am greşit?

Am discutat deja despre asta.

Şi toate acestea merg în coloana a patra:

Detest	**Pentru că**	**îmi afectează**	**Rolul meu**
Laura	Este cu prietenii ei,în timp ce eu încerc să scriu.	SS, RP, RS, S,F	1. Greşeli: D 2. Egoism: D 3. Nesinceritate: 4. Egocentrism: 5. Temeri: D 6. Acuzaţii: N 7. Vină: N 8. Greşeli: N

Când am folosit în mod spontan această situaţie drept exemplu, nu mi-am dat seama că această mentalitate are rădăcini aşa adânci! Eram ros de resentimente, tropăind în biroul meu (de sus), oftând şi făcând o scenă. Acum, când mă gândesc, când au sosit prietenii ei, am început să strig la câinele care lătra afară şi recunosc acest gest ca o activitate deplasată şi o încercare inconştientă de a-mi revendica dominaţia. Dar, după cum am spus, nu eram deranjat în mod conştient. Fără îndoială, sentimentele mele de agitaţie erau alimentate de frici şi

credinţe adânc înrădăcinate. Nu cred că sunt mai nebun decât tine, că în orice zi, în orice moment, şi tu, la fel ca mine, pierzi contactul cu şinele tău ideal, cu Şinele tău Măreţ, şi cazi intr-un tipar inconştient, prestabilit, de „a fi” dăunător pentru tine şi pentru persoanele din jurul tău. Imaginează-ţi că întreaga societate se bazează pe aceste impulsuri inconştiente sau scuteste-te de caloriile imaginare şi priveşte societatea în care trăieşti, pentru că şi ea se alimentează cu asta.

Dacă nu foloseam acest exemplu, nu reuşeam să observ sursa gândirii mele. Din fericire, nu am acţionat radical în lume, altfel ar fi trebuit să „admit prompt” (persoanelor pe care le-am supărat) că am greşit. Partea următoare a pasului este să împărtăşesc aceste lucruri cu cineva în care am încredere, nu unui partener romantic, ci unei persoane care are o legătură spirituală cu mine, un mentor. Recunoscând aceste lucruri în fata lor, mi le recunosc şi mie, şi Puterii mele

Măreţe. Apoi pot să mă rog să-mi fie eliminate aceste defecte, egoismul şi egocentrismul. Din nou, rugăciunea poate fi privită ca un angajament către un Sine Măreţ, un sine care nu mai este dispus să lucească în mocirla necunoscută a impulsurilor şi fricii inconştiente: un sine ideal.

în cursul unei zile, sunt deranjat de multe ori. Realizez acest exerciţiu mintal: dacă este un deranj minor şi fizic, dacă este unul important. Este esenţial pentru mine să am multe relaţii cu persoane care încearcă să trăiască după aceste reguli, prin urmare, chiar şi când nu sunt deranjat mă dedic angajamentului de a trăi după idealuri diferite. în trecut, am fost înconjurat de oameni care nu aveau aceleaşi aspiraţii. La şcoală, oamenii nu discutau despre obiectivele spirituale sau mijloace ori modalităţi. în general, aceste idei sunt fie intangibile din punct de vedere ezoteric, fie neatrăgătoare din punct de vedere sentimental. În cadrul acestui program, putem avea obiective spirituale clare, cu o funcţie evidentă. De asta şi am nevoie, probabil că şi tu la fel, şi cred că ar putea constitui geneza unui nou mod de a fi.

> **Pasul 10. Exerciţiile:** Ai grijă la mentalităţi şi comportamente distructive şi recunoaşte-le când apar.

Pasul 10 este la fel ca paşii 4, 5, 6 şi 7 (şi, posibil, 8 şi 9) – unul pe care-l faci zilnic, pe fugă. Foloseşti acelaşi tabel. Şi te ghidezi explicit şi după îndrumarea unui mentor.

Adesea aud oamenii vorbind despre pasul 9 eşuând, dar sunt extrem de satisfăcut în mod tacit când mărturisesc că nu au folosit majoritatea protocoalelor de bază, după cum au făcut la primii opt paşi. Deşi există

multe modalităţi de interpretare a programului în 12 paşi (vezi pe internei!), există şi o doctrină.

Pasul 10 reprezintă recunoaşterea faptului că fosta noastră natură, fostele noastre tendinţe, fostul nostru plan se activează când suntem inerţi.

Dacă nu facem nimic, alunecăm din nou înspre vechiul plan.

Acest pas este un instrument de reparare.

Când greşeşti, şi sigur vei face asta, notează în inventar, spune-i cuiva şi acţionează după cum îţi este indicat. Dacă faci acest lucru în minte, fără pix, hârtie şi îndrumare, poate funcţiona câteodată, dar să nu fii surprins dacă de cele mai multe ori eşuează. Dacă nu urmăm instrucţiunile şi ne bazăm pe propria mentalitate, ne întoarcem la problema de bază – propria voinţă.

Uite câteva aspecte care trebuie luate în seamă:

- **Mi-am luat angajamentul dezvoltării zilnice? Cum demonstrez asta?**
- **Sunt pregătit să trăiesc o viaţă complet conştientă şi să fiu atent la abaterile inevitabile care vor urma?**
- **Sunt dispus să răspund în faţa altei persoane atunci când sunt deranjat de ceva?**
- **Pot să mă autocompătimesc şi să**

am încredere în conceptul meu de Putere Măreaţă?

- **Sunt dispus să-mi cer iertare oricând rănesc pe cineva?**
- **încerc în mod conştient să trăiesc contrar impulsurilor defectuoase care mi-au guvernat viaţa în trecut?**

Rămâi conectat
noua ta perspectivă

Pasul 11: Am căutat ca, prin rugăciune şi meditaţie, să ne îmbunătăţim contactul conştient cu Dumnezeu, aşa cum L-am înţeles noi, rugându-ne doar pentru înţelepciunea voinţei Lui asupra noastră şi pentru puterea de a-l îndeplini această voinţă.

în dependenţa activă sunt deconectat. Aceasta este una dintre caracteristicile definitorii ale acestei boli. Vreau să mă reconectez, să mă reechilibrez utilizând droguri, alcool, tehnologie, sex, mâncare, dominaţie sau orice alt stimulent extern. Acesta este un mod de viată individualist şi egocentric, orizontul vieţii mele interioare alcătuit doar din obiectivele de a căuta împlinire personală. La pasul 11, o mare parte din viata mea devine rugăciune şi meditaţie. Asta j *O* *•>* *y* înseamnă că mă detaşez de activitatea

externă şi caut o J J altfel de conectare.

Pentru a marca asta în fiecare zi, adesea mă trezesc şi simt imediat, chiar înainte de a-mi deschide ochii, un fel de întunecare, anxietate şi deficienţă. Un gând negativ este repede urmat de altele. Trebuie să intervin în acest proces. Fac asta prin rugăciune:

> *Doamne, Te rog cu umilinţa să-mi redirecţionezi gândurile astăzi, să-mi arăţi cum să fiu folositor dependenţilor care încă mai suferă. Arată-mi cum să fiu de folos, cum să am răbdare, cum să fiu tolerant şi bun.*

Chiar şi când scriu asta tresar de sinceritate. Sunt obişnuit cu ironia, distanta şi intelectualismul. Sunt produsul vremurilor şi culturii mele. Pentru a aborda intenţia acestei rugăciuni sau sincronizarea codului intern sintactic, dacă înţelegi mai bine aşa, observ conţinutul ca fiind exact opusul tendinţei mele active în timpul dependenţei: „Doamne, Te rog cu umilinţă să-mi redirecţionezi gândurile astăzi” – „Nu există niciun Dumnezeu, sunt doar eu, nevoile mele şi sentimentele mele şi pun pariu că nu vor fi satisfăcute. Umil? La naiba cu asta! Voi fi zdrobit. Să le fiu de ajutor altora? Dă-i naibii. în lumea asta, îţi faci propriul noroc, fa-le-o înainte să ţi-o facă ei ţie, după cum zice Terry Molloy”.

Răbdarea, toleranţa şi bunătatea nu sunt uşoare pentru mine dacă nu-mi resetez mintea – şi fac asta prin rugăciune. Uită de

bocete, mătănii şi implorat, asta dacă nu cumva e în firea ta să procedezi aşa. Şi, până la urmă, de ce nu? Acceptă teatralul. Trebuie să-mi ghidez conştiinţa departe de modelele de gândire profund înrădăcinate, neproductive şi dureroase. Partea de ecuaţie reprezentată de meditaţie este necesară în mod egal, altfel aş sta toată ziua prins în vâltoarea lumii şi părerile ei. îmi place să am un loc liniştit în interior, în care pacea şi serenitatea nu depind de comportamentul altora. în mod evident, acest pas conţine un avertisment: „Să ne rugăm doar pentru voinţa lui Dumnezeu pentru noi şi puterea de a o îndeplini.” Rugăciunea nu mă va ajuta la nimic dacă invoc puterea cerească doar pentru a obţine o bicicletă nouă. Foloseşte această relaţie cu o conştiinţă mai mare pentru a obţine bunul de care toţi avem nevoie, mai ales dacă nu suntem conştienţi de asta: scopul.

Pentru a demonstra puterea acestui program, nevoia mea de el şi credinţa că poate funcţiona pentru oricine – chiar şi în cele mai mistice aspecte ale lui –, îţi voi spune ce s-a întâmplat ultima dată când am avut nevoie de el cu adevărat. Folosesc acest program în fiecare zi. Este referinţa mea interioară şi sanctuarul

> >

meu, ghidul meu, punctul la care mă întorc oricând am dubii. Dar există momente când am nevoie cu adevărat de el, când mi se aminteşte că, la baza lui, acest program este

menit să împiedice oamenii să bea până mor. Este un program care funcţionează în timpul unei crize, iar crizele apar mereu.

Straturile geologice ale solului, apoi ale rocii, apoi magma sinelui meu sunt după cum urmează: stratul unu, când lopata loveşte solul – sunt un dependent, un dependent de droguri şi un beţiv cronic care se îndoapă cu chimicale pentru a rămâne în viaţă. Dincolo de asta, mă agăţ de comportamente sexuale compulsive şi de mâncare: compulsiune, obsesie, lăcomie şi poftă trupească. Acestea au fost expuse, neacoperite şi supuse unui sistem. Apoi erau obsesia pentru muncă, bani, putere. Dependenţa este încă prezentă, dar cu cât mergem mai în profunzime, cu atât ea găseşte forme mai subtile de expresie, acceptabile social şi legal, încurajate chiar. O privire mai atentă arată că toate relaţiile din viata mea au fost construite artistic, chiar dacă inconştient, pentru a menţine starea inconştientă de dependenţă activă, „codependenţa” în limbajul programului în 12 paşi, care pot fi înţelese ca relaţii cu limite neclare sau neexprimate, nevoi neclare şi obligaţii. în timp ce în dulcele infern al faimei mi-am adunat un trib să treacă prin bolgii cu mine, doar când m-am trezit am văzut cum fiecare relaţie era expresia unei nevoi neabordate din mine.

Ce relaţii te definesc? Cine ce face pentru tine şi ce faci tu pentru ei? Sunt aceste

relaţii expresia calităţilor sau a defectelor tale? Posibil ambele variante, dar întrebarea este către ce te îndrepţi şi ce te motivează?

În limbajul mitului arthurian, „Pe cine serveşte potirul?”. Relaţia cu partenerul tău (sau cu mama ta) este un modul de inadecvate sau o dependenţă neexplorată?

Din experienţa mea, toate straturile de dependenţă întâlnite conţin o lecţie care se învaţă, de obicei, prin durere. Ideea programului în 12 paşi este aceea de a te trezi la „capătul drumului”, când nu mai ai unde să mai decazi. Am experimentat, cu diferite grade de severitate, sentimentul crizei insuportabile în fiecare domeniu al dependenţei mele. Iar durerea este durere. Durerea ta este durerea ta, fie că te afli într-o suferinţă cinematică, fie că jeleşti tăcut, fără să te faci remarcat; durerea ta este durerea ta.

Ultima dată când am experimentat o cădere personală, o criză, şi am simţit nevoia pentru puterea profundă a acestui program, a fost în cadrul celei mai recente curse unui circuit de durere familiar. Datorită procesului de inventariere, am observat aceste modele funcţionând în relaţiile romantice, în cele familiale, la muncă, în şcoli şi în timpul plimbărilor ocazionale. Există anumite modele pe care le urmez atunci când nu sunt conştient. Obţin claritate doar prin examinarea cu ajutorul paşilor administrativi. Un exemplu rapid şi

ciudat – în timpul celor două despărţiri care m-au afectat cel mai mult, au existat afirmaţii şi teme amuzante care se puteau observa, precum un însemn de neşters şi repetat al suferinţei mele personale care a fost imprimat cumva pe viaţa mea. Apăreau aceleaşi probleme, aceleaşi certuri cu toate femeile. Ambele despărţiri au avut în comun chiar ciudatul motiv al unui animal de companie comun, ca obiect unic al încheierii disputei. Nu am observat asta până când nu mi-am notat; dar, în cazul ambelor despărţiri, îmi ziceam: „Ştiu că voi fi bine, dar chiar o să-mi fie dor de pisica aia. Sau de câine.”

Cele mai importante lucruri sunt prea profunde şi prea simple pentru a fi exprimate în cuvinte, sunt însăşi domeniul poeziei. în vieţile noastre, aceste modele inconştiente ne ghidează miturile personale. Dincolo de ceea ce pot înţelege şi exprima în cuvinte, simbolul animalului pe care l-am pierdut este o revelaţie codată, în cadrul mitului, animalul de companie este un totem pentru ceea ce nu se poate spune, simbolul prezent întreaga perioadă cât am fost treaz. Fără a fi examinate, aceste lecţii nu se învaţă.

în urmă cu câţiva ani, în Marea Britanie, m-am implicat în alegerile parlamentare, în principal prin exprimarea online a neîncrederii mele în procesul politic.

Realizam zilnic un show de comedie sub formă de emisiune de ştiri, în care evidenţiam în mod comic ipocrizia şi scopurile ascunse din politică şi media. Popularitatea acestui show a crescut şi am devenit implicat în campanii pentru construirea locuinţelor şi pentru drepturile muncitorilor – cauze bune. La un moment dat, balanţa delicată dintre intenţiile bune şi dorinţa mea de glorie trebuie să se fi dezechilibrat, pentru că m-am trezit în conflict direct cu mogulii din media şi cu liderii lumii, aşa cum o muscă se află în conflict direct cu un ziar făcut sul, gata s-o strivească.

Problema nu a fost atât condamnarea venită din exterior sau regretul faţă de ceea ce am afirmat public, atacurile exterioare au venit de la oponenţi mesianici megalomani – Trump, Murdoch, Cameron –, iar lucrurile pe care le-am spus încă sunt valabile:

> Singura noastră speranţă, în ceea ce priveşte aceşti protagonişti, este să capitulăm şi să cădem în conştiinţa care ne ocroteşte pe toti şi
> este prezentă în toţi.

„Nu vota dacă nu va avea loc o schimbare reală şi dacă nu o faci pentru politicieni care vor reprezenta poporul împotriva puterii.” A fost mai mult de atât – fără să-mi dau seama, ca o iederă încolăcită în jurul minţii mele, modelul mi-a consumat Şinele Măreţ. Am fost sedus

de ego şi de putere, de ideea că aş putea să mă simt mai bine prin mijloace externe, prin aprecieri şi aprobare. Acum ştiu că aprobarea altor persoane nu mă poate ajuta, iar dezaprobarea lor nu mă poate distruge. Totuşi, în mijlocul furtunii, zdrobit de titlurile de pe primele pagini ale ziarelor şi criticat la ştirile de pe Fox, m-am drogat. Şi, ori de câte ori mă droghez, sunt în pericol.

Când i-am povestit întâmplarea lui Radhanath Swami, prieten şi profesor pe care-l citez adesea, acesta mi-a spus o istorioară interesantă. Este vorba despre legenda regelui-elefant Gajendra.

A fost odată un elefant Gajendra. Acesta nu era numai regele elefanţilor, ci şi al tuturor animalelor din junglă. Era venerat şi era drept, dar aparent un pic prea mândru – nu cât să te respingă (nu vorbim de medalii de aur, pârţuri făcute cu subsoara şi anecdote gălăgioase spuse la băutură în urechea ta la o nuntă), ci era vorba de acel tip de mândrie pe care ar avea-o un atlet care arată bine, dar care este şi raţional. Mai mult Gareth Bale decât Ronaldo.

Gajendra şi familia lui, care, trebuie să spun, includea mai multe soţii, o temă specifică acestor poveşti fiind poligamia ocazională, au coborât la un lac pentru a se relaxa. Lacul era frumos, dar, din ce îmi dădeam eu seama, puţin cam murdar şi mlăştinos. Asta, dacă e să- 1 comparăm cu lichidul clar precum cristalul al unei sticle

de apă Evian. Bătrânul Gajendra, regele junglei, a intrat în apă să înoate puţin şi, fără îndoială, să-şi arunce vesel apă pe spate cu trompa, cum fac elefanţii de la zoo din Londra. în mijlocul acestei agitaţii, Gajendra a fost apucat brusc de picior de un crocodil numit Makara. Acela şi-a înfipt colţii ascuţiri adânc în
piciorul regelui elefant şi l-a tras tare în jos, cu o încleştare fermă. Regele elefant răgea şi suna din trompă, tremurul teribil al durerii resimţindu-se în basul strigătelor.

Gajendra a luptat cu toată măreţia lui regală. Unele versiuni ale acestei poveşti spun că lupta a durat mii de ani, mlaştina murdară umplându-se de sânge, în timp ce nevestele lui Gajendra plângeau la maL Se spune că, într-un final, Gajendra şi-a acceptat soarta, s-a predat şi, cu ultima suflare, a cules cu trompa o floare de lotus de pe apa însângerată şi a ţinut-o umil drept ofrandă către Vishnu, zeul lui, care, drept răspuns, a venit şi La eliberat pe Gajendra, transformându-l şi permiţându-i accesul în Vaikuntha, în rai.

Prietenul meu mi-a spus această poveste deoarece mlaştina sau lacul este un teritoriu familiar şi prielnic doar pentru crocodili, nu şi pentru elefanţi. Lumea politică, a zis el, este o mlaştină şi cei care trăiesc în ea sunt adaptaţi şi au evoluat pentru a supravieţui într-un astfel de mediu. Compromisurile pe care le fac, educaţia pe care o au... Este un

mediu bun pentru crocodili.

Mi-a plăcut această poveste, mai ales oportunitatea de a fi asemănat cu un rege elefant nobil care avea harem, şi mi-am dat seama că alegoria era utilă. Nu am instruirea, dinţii sau capacitatea de a mă ascunde pentru a supravieţui în acest domeniu. După optsprezece luni de critică şi sângerate, eram terminat.

Dar, ca toate codurile spirituale bune, această poveste are mai multe înţelesuri. în analiza convenţională a acestui mit, elefantul este „omul”, crocodilul este „păcatul”, iar lacul este „viaţa”.

> Motivul pentru care trebuie sa-ţi abordezi dependenţa, oricât de moderată ar părea şi indiferent dacă este sancţionată social sau nu, este pentru că, în final, îţi va face rău.

La o analiză mai atentă şi mai sinceră a altercaţiei mele cu „Sistemul”, pot observa cum ceea ce a început ca o căutare adevărată şi nobilă – chiar dacă scopul căutării era să fac lumea să râdă, ceea ce este nobil –, după o vreme am căzut pradă crocodilului meu subacvatic (inconştient) care râvnea putere şi atenţie. Până să-mi dau seama, energia crocodilului preia controlul, fie că este energia externă a crocodilului din acel forum, fie impulsul intern de crocodil al propriei mele lăcomii. Să observăm familiaritatea paradigmei mitice: Sfântul Gheorghe luptându-se cu

balaurul; lisus pe cruce, dincolo de condiţia umană, împuns de un simplu soldat în coastă. Aceste povestiri conţin adevăruri profunde – ca în vis, ca în viaţă, jucăm toate rolurile, dragonul, elefantul, soldatul, lisus, toate aceste elemente sunt prezente în fiinţa noastră, iar funcţia acestor povestiri este să ne plaseze în centrul propriei poveşti, să ne trezească, să fim conştienţi că impulsurile noastre inconştiente ne pot revendica şi ne pot trage din nou în noroi. Singura speranţă pentru noi şi pentru toţi aceşti protagonişti este să renunţăm şi să ajungem la conştiinţa care ne ocroteşte pe toţi, care este prezentă în toţi. Aşa că am cedat, obosit de vocile interioare şi exterioare. A fost ca un punct familiar pe un cerc, o disperare uşor de recunoscut. Mi-am amintit de momentul în care drogurile nu mai funcţionau, nici căsnicia, nici Hollywoodul. Când am văzut urmele înaintea mea (pe care am crezut că alerg şi mi-am imaginat că voi continua să alerg) distruse, smulse de la sol, am căzut dintr-odată mort. Acestea sunt rezervele pe care ne putem baza obiceiuri şi procedee secundare.

în aceste vremuri, dependenţa nu este un duşman, ci un asasin al Mafiei – e deghizat în prieten. îşi pune mâna cunoscută şi grea în jurul tău, iar tu îţi dai ochii peste cap. Când excluzi câteva obiceiuri, această angoasă se denaturează profund. Somnul este primul care dispare. Nici apetitul nu

creşte – o maree spumoasă şi sentimentală sau frunzele uscate pe care le-ai abandonat.

Simţi o nevoie acută de companie; sunt îngrozit de propriile mele holuri şi de umbrele lor ascuţite, îngrozit de propria oră de dormit. Când nu am mai realizat show-ul *The Trews,* mi-a fugit pământul de sub picioare. Un arest. Un boxer bătut camuflat în autoconservare inconştientă. Mi-am deschis viaţa ca pe nişte draperii, ca pe un pachet de fulgi de porumb, şi nu am vrut nimic de la ea. I-am trimis mesaj şi am sunat alt dependent. Unul vindecat. I-am spus: „Nu vreau nimic de la viaţa mea. Aş putea să renunţ la tot. Aş putea să o părăsesc ca pe un coş de la supermarket şi să ies din magazin. Aş putea să-mi las viaţa la mal şi să merg uşor înspre vuietul infinit. Am patruzeci de ani. Nu am copii. Ştiu că drogurile, sexul, banii, faima, alte persoane, locurile frumoase, lucrurile dezirabile, toate sunt tratamente placebo, am văzut ce este în interiorul capsulelor. Până şi cauzele aparent onorabile sunt cumva golite de sens şi rămân în carcasele lor subţiri, iară să tremur, fără să fac gălăgie, fără să ştiu ce înseamnă toate astea.

Cum găseşte cineva ca mine calea către credinţa în Dumnezeu? Crezi că nu am citit Steven Pinker sau Dawkins, sau că nu am stat ore întregi la slujbele de la biserică sau că nu m-am gândit: „Asta este o escrocherie, o escrocherie nemernică, o făcătură, uită- te

la pălăriile aurii, la lumânări şi la caligrafie, este o escrocherie, o făcătură?” Pur şi simplu m-am oprit. Ca în cazul drogurilor. Trebuia să mă opresc. M-au trimis într-un loc. Oraşe vechi comerciale sau oraşe de coastă, locuri cu denumiri ciudate şi plăcuţe de alamă în pieţe, iar când vezi o cafenea arată al naibii de ciudat, restaurantul McDonald’s are logoul verde, dintr-un respect viclean.

O, Doamne!

De data asta, ceva timp petrecut în Glastonbury. Respiraţii adânci şi fără pic de gândire. Ca primele cuvinte după un acces de furie – toate politicoase. Iertarea.

Prin intermediul acestui program poţi contacta acea parte din tine care ştie deja ce ai de făcut. Creează liniştea aspectului conştiinţei tale care ştie ce trebuie să facă să fie auzită. Trăim după un tabel, avem un model care funcţionează după mecanica primară. Este greu să te opreşti şi să accesezi înţelepciunea tăcută, partea ta individuală a divinului care vrea să te ghideze.

„înţelepciunea de a face diferenţa.” Vezi cum se încing lucrurile, simte căldura, ştii că poţi interveni. Mereu vom simţi căldura traumei, dar cu aceste instrumente putem preveni ca obiceiurile negative să fie declanşate.

Este dificil să schimbi patologia. Cum să

transcend? Este o enigmă. Cine transcende? Dacă transcend eu, cum sunt eu? Dincolo de acest cod binar gălăgios, există adevăruri greu de redat în cuvinte, greu până şi de înţeles. Pot fi doar trăite. Acest program conţine un mister. Poate fi văzut ca un instrument contemporan de conversie, un ajutor iluminat. Un ghid pentru autoanaliză, o modalitate de a comunica cu tine şi cu ceilalţi. Ştiu că există multe modalităţi, eu o folosesc pe aceasta deoarece este simplă şi eficientă pentru a aborda obsesiile şi compulsiunile. Când obsesiile şi compulsiunile mele sunt eliminate, sunt un alt om.

Am învătat să trăim cu ruşinea şi durerea, am învătat să trăim deconectaţi, alungaţi din Eden. Am uitat că ne putem întoarce.

Motivul pentru care trebuie să-ţi înfrunţi dependenţa, oricât de moderată ar părea şi indiferent dacă este sancţionată social sau nu, este pentru că, în final, îţi va face rău. Pentru că impulsul, carburantul, stimulentul din spatele ei este legitim şi la fel sunt şi obiectivele ei: conectarea. Până la urmă, nu se va mulţumi cu o înşelăciune. Va ieşi la iveală. De aceea, eşti norocos dacă eşti dependent de cocaină sau heroină, acestea sunt sisteme rapide de hemoragie şi de eşec. Oferă efecte anestezice şi distrag atenţia, dar sunt atât de nesănătoase din punct de vedere medical, încât sunt rapid expuse drept înşelătorii. Sexul şi mâncarea

pot susţine o mascaradă mai mult timp. Acum, este adevărat că vezi mai puţine persoane afectate de îngheţată decât de amfetamina, dar oricine cunoaşte pe cineva care suferă de o tulburare de alimentaţie îţi va spune că suferindul este la fel de neajutorat. Şi, pentru că ne confruntăm cu o boală spirituală – o chemare spirituală post-religioasă –, trebuie să acordăm o atenţie sporită vieţii interioare.

Când începi să bei, să te masturbezi, să mănânci, să cheltuieşti, să fii obsedat, pierzi conexiunea cu Puterea Măreaţă din interiorul tău, cu Puterea Măreaţă din ceilalţi, cu Puterea Măreaţă din jurul tuturor lucrurilor. Ceva din tine vrea să îţi vorbească, dar tu nu înţelegi pentru că nu i-ai învăţat niciodată limbajul. Aşa că încercăm să umplem acest gol cu pornografie şi droguri, dar chemarea vine din partea spiritului tău şi are nevoie de conectarea. Petrece timp singur, scrie, roagă-te, meditează. Aşa învăţăm limbajul.

Scopul urmării acestui program, alegerii acestei cărţi, este să schimbi modul în care te simţi atunci când eşti tu, pentru că, într-un fel sau altul, nu-ţi place de tine. Te faci nefericit. Ai gânduri şi sentimente neplăcute.

Să reevaluăm ce suntem. Am recunoscut că avem o problemă. Am acceptat că este posibil să ne schimbăm. Suntem dispuşi să

învăţăm. Am analizat bine cauza problemelor noastre şi am vorbit cu altă persoană. Suntem dispuşi să facem schimbări pe baza celor învăţate, am apelat Ia o Putere Măreaţă sau ne-am propus într-un mod categoric să fim diferiţi.

Am reevaluat trecutul şi ne-am angajat să îndreptăm răul făcut şi chiar am acţionat în acest sens când am

ştiut că nu vom agrava situaţia. Apoi am decis să fim atenti la acele modele vechi şi să le eliminăm când

> >

apar. Acum suntem aici: în sfârşit pregătiţi pentru o viată interioară diferită, o altfel de relaţie cu noi înşine şi, drept rezultat, avem relaţii diferite cu ceilalţi. Termenul care defineşte un preot hindus este „swami”, ceea ce înseamnă „cel care este întru sine”. Asta implică abilitatea de a te simţi bine singur sau în compania cuiva, stabil, nu legat de lume cu un milion de sfori invizibile care îţi distrug pacea spirituală în orice moment.

înainte să lucrez la acest program, nu am petrecut prea mult timp „cu mine”. Nu am stat singur să reflectez în tăcere sau să mă concentrez la respiraţia mea sau la axiome spirituale. Puteam să stau singur şi să am un atac de panică, sau să mă gândesc neîncetat la ceva şi să mă îngrijorez, sau să proiectez ceva şi să mă agit. De fapt, asta se întâmpla de fiecare dată când rămâneam

singur, aşa că încercam să evit asta. înainte îmi plăcea să stau singur, dacă puteam să fumez tone de iarbă şi să vegetez în faţa televizorului sau să consum orice drog care îmi încetinea mintea şi crea un rai chimic temporar. Când am încetat să folosesc droguri pentru prima dată, unul dintre lucrurile care m-au şocat cel mai mult a fost inabilitatea mea de a fi singur. Nu puteam suporta asta; era de ajuns să îmi imaginez că sunt singur, pentru a simţi o teamă îngrozitoare care se furişa pe sub uşă precum o ceaţă. Compania prietenilor era rareori suficientă. Mi-am dorit confortul intimităţii lipsite de consecinţe, ceea ce însemna promiscuitate, iar acest comportament a fost extrem de tenace pentru că este uşor de camuflat. Mai ales dacă tocmai ai încetat să foloseşti droguri tari şi tendinţele sexuale sunt benigne, nimeni nu observă şi nimănui nu-i pasă. Este nevoie de timp, de autoanaliză şi de multă conştientizare pentru a ajunge la punctul în care acest model poate fi recunoscut ca fiind toxic, încă am reticenţe când trebuie să rămân singur, ceea ce nu pare natural în totalitate. Simt un val de frică mic, dar perceptibil, când ajung acasă şi nu este nimeni sau când ştiu că partenera mea este plecată. De ce este provocată această frică? Ei bine, acum ştim, din cauza manierei exhaustive în care am făcut aceşti paşi, că am frici înnăscute care îmi domină gândirea

şi se afirmă în vid. Nu există teritoriu neutru, dacă nu fac nimic, magnetismul negativ al situaţiei mele se va activa. Dacă eşti nou în domeniul recuperării, poţi fi blând cu tine în ceea ce priveşte singurătatea. Petrece timp în compania persoanelor cărora le pasă de tine şi care înţeleg că acum trăieşti altfel.

La vârsta mea, atât din punct de vedere biologic, cât şi al recuperării, este important să mă simt confortabil singur. Aici intervine un anumit aspect al acestui pas. „Căutat” vine de la verbul a căuta; mereu am căutat ceva. Acum îmi dau seama de asta, dintotdeauna mi- am închipuit că un obiect sau o experienţă o să mă vindece, o să mă întregească. Câteodată, înainte de Crăciun, eram atât de euforic la gândul cadourilor din ziua următoare, încât vibram până când simţeam că îmi pot schimba forma. Oare ce credeam că îmi va aduce Millennium Falcon sau orice altceva? Ce era acest impuls înnăscut activat atât de puternic? Mereu am crezut că aceste artefacte mă vor completa. De parcă am fost născut cu dorinţa de a fi întregit şi am simţit tot timpul că fiecare obiect nou sau întâlnire nouă, mai ales cele anunţate cu entuziasm, îmi va aduce salvarea.

Recunosc că emoţiile inofensive şi comune din Ajunul Crăciunului pe care le simţeam la şapte ani conţineau sămânţa dorului greşit din viitor. Acum îmi dau seama cum acestea

s-au transformat în obsesii pentru mâncare, pornografie, sex, droguri, relaţii, poziţie socială, bani – toate obiectele, obiectele mintale, care, înainte de a avea rolul unor aptitudini, pot servi drept avatarul salvării. Salvării de ce? De incompletitudinea unei vieţi trăite în structurile false ale ego-ului, susţinute de o cultură care insistă că împlinirea materială este posibilă. Dacă ai putea avea adidaşii potriviţi, maşina potrivită, fata potrivită, locul de muncă potrivit, dacă lumea te-ar respecta şi nu te-ar respinge, dacă te-ar proteja, dacă ai fi precum Sophia Loren, sau Sean Penn, sau Muhammad Aii, sau Lady Gaga, sau mai slab, sau altcineva, oricine altcineva, mereu râvnind la ceva din exterior, mereu legitimând spasmul şi impulsul neconcentrat care nu îţi permit să te conformezi.

Prin rugăciune şi meditaţie putem observa acest tabel compromis de gândire rapidă. Nu acceptăm în mod automat această gândire ca fiind corectă sau baza viitoarelor credinţe sau acţiuni. Nu aş fi putut face asta înainte de a fi lucrat primii zece paşi, mintea mea era prea ameţită şi agitată. Acum pot sta liniştit, departe de stimulări, privind în interior. Mintea mea recalcitrantă se frământă şi uruie. Mă concentrez la ,
fata mea. Este relaxată? De obicei nu – simt tensiune în jurul ochilor, al maxilarului şi al gurii. Le relaxez în mod conştient. îmi relaxez gâtul şi umerii. îmi scanez în minte

corpul pentru a vedea ce părţi sunt tensionate şi le relaxez. După ce fac asta câteva minute şi mă asigur că stau confortabil, ideal fără pernă, pe podea, dar nu neapărat, îmi permit să mă sprijin sau să mă aşez pe scaun, mă concentrez la respiraţie. îmi place să-mi imaginez că respiraţia mea este calmă şi profundă şi călătoreşte de la inimă spre stomac, aducând la lumină viaţa. Asta face, cu câteva completări respiratorii tehnice. Am fost învăţat Meditaţia Transcendentală, o formă de meditaţie pe bază de mantre în care te concentrezi în linişte la un singur cuvânt şi te întorci la el neforţat ori de câte ori mintea se gândeşte la altceva. Un aspect consistent pe care l-am observat la meditaţie este acela că este j
practicată cu o atitudine de autocompasiune, că acceptăm că ne este distrasă atenţia de tot felul de gânduri, dar nu ne oprim din cauza asta. Că renunţăm la orice aşteptări în ceea ce priveşte definiţia meditaţiei şi îi permitem să fie ceea ce este în acel moment.

Pentru mine este vital ca, de două ori pe zi, timp de jumătate de oră să mă deconectez de la lumea exterioară, fie că este vorba de relaţia cu iubita mea, fie de relaţia cu telefonul meu. Mereu am trăit în mintea mea. Toţi trăim în minţile noastre şi le-am permis să aibă tendinţe greşite. Meditaţia este o modalitate de a >05 5
cultiva mediul în care îmi petrec tot timpul.

Când alerg alături de câinele meu, adesea ignor total priveliştile frumoase şi poznele fermecătoare ale câinelui în favoarea unei drame interioare născocite de mine însumi: „Dacă se întâmplă asta?”, „De ce s-a întâmplat asta?”. Pot fi oriunde, pentru că nu sunt prezent. Starea psihică pe care o dezvoltăm în meditaţie începe să ne influenţeze întreaga viaţă, acesta este şi scopul. Nu are niciun rost să meditezi în faţa unei lumânări timp de zece minute, dacă apoi te ridici şi începi să ţipi la un gunoier. Meditaţia este cultivarea unui aspect ignorat şi latent al tău care te va ocroti când re-intri în lumea chestiunilor materiale.

Pentru mine, rugăciunea este o modalitate de setare a intenţiei. „Rugăciunea doar pentru împlinirea voinţei Domnului pentru noi şi puterea de a o împlini” – eu cred că acest aspect trebuie protejat împotriva tentaţiei de a privi Puterea Măreaţă ca pe Moş Crăciun, care nu are nimic mai bun de făcut decât să-ti ofere o nouă iubită. Este cunoscut faptul că, în fosta noastră stare, înainte să ne programăm mintea, nevoile ego-ului erau supreme. Ego-ul meu îmi spune că am nevoie de o nouă iubită, mai bună; eu, ca un lacheu ascultător, o schimb. Ego-ul îmi spune că trebuie să obţin faimă şi avere; eu zbor pe uşă în pălărie şi şosete. Asta ne reaminteşte că cererile ego-ului nostru nu ne vor aduce niciodată altceva în

afară de suferinţă. Dorinţa este suferinţă. Totuşi, suntem liberi să renunţăm la aceste dorinţe amărâte şi triviale şi să ne reglăm pe o nouă frecventă în care vieţile noastre să aibă mai mult sens decât: „Mă întreb cum aş arăta cu o pălărie nouă?”

Aşa mă rog eu. Stau în linişte un moment, citesc câteva pasaje scurte din oricare carte spirituală îmi place atunci – acum sunt la aforismele yoga ale lui Patanjali. Mă gândesc la cum se aplică aceste texte în viaţa mea, apoi spun rugăciuni pentru a-mi arăta recunoştinţa. Asta înseamnă că mă consider o persoană extrem de norocoasă, pentru că m-am născut în locul, timpul, circumstanţele şi cu sănătatea aceasta, cât de norocos am fost să evit să mă rănesc pe mine sau pe alţii ireparabil prin comportamentul meu din trecut, cât de norocos sunt să am atâtea persoane frumoase în viaţa mea. De fapt, aprind patru lumânări (!): una reprezentând conectarea mea personală cu o conştiinţă măreaţă, experimentată prin meditaţie şi visuri, una pentru conectarea cu iubita mea, una pentru conectarea cu munca mea, pentru a fi inspirată de o motivaţie nobilă, şi una pentru o conectare reală cu toate persoanele pe care le întâlnesc. Ezit să menţionez asta pentru că pare incredibil de intim şi de ritualic şi chiar aşa este, dar sper că onestitatea şi transparenţa mă vor conecta la scopul meu. Mă rog pentru

recunoştinţă, pentru curaj, pentru bunăvoinţa de a nu mai avea vechea gândire, pentru a nu mai vedea lumea drept resursa mea de plăceri, ci mediul în care pot fi folositor. Apoi cer să îi ajute pe cei pe care îi întâlnesc să se vindece, ca toate interacţiunile mele să fie patronate de intenţii măreţe, când îmi alimentez maşina, când vorbesc cu persoana care mă serveşte în spiritul unităţii şi iubirii, nu să-l desconsider în maniera mea specifică: „Eşti aici să mă serveşti, tipule, nu-mi pasă de altceva.” în final, şi cel mai ciudat, cer să văd toate semnele, să fiu pe aceeaşi lungime de undă cu lumea din jurul meu, să ştiu că realitatea mea este un dans între lumea materială aparentă şi propria mea conştiinţă.

Cer să văd lucrurile de care am nevoie, să primesc mesajele care mă vor ajuta în călătoria mea.

îţi spun fără prea multă emfază că în acest domeniu eşuez frecvent. în mai toate zilele mă pierd în ego-ul şi voinţa mea, în mai toate zilele vechiul model preia controlul. Când sunt în trafic, când lucrurile se mişcă prea încet pentru mine, când mă simt inferior sau ameninţat, aceste noi modalităţi însuşite sunt zguduite şi testate. De aceea nu lucrez la acest program singur, consult alte persoane, ştiind că adesea nu sunt persoana potrivită să-mi diagnostichez propria stare mentală. O abordare mai

prozaică a acestui pas poate consta într-un proces de planuri bine stabilite dimineaţa şi respectate fără să fii egoist, incorect sau autocompătimitor. Apoi, la sfârşitul zilei, să evaluezi dacă ai reuşit sau nu. Să recunoşti sincer în ce moment ai „pierdut contactul” cu scopul tău măreţ, când te-au consumat din nou resentimentele, lăcomia, pofta trupească sau oricare ar fi otrava ta. Acestea se vor întâmpla pentru că suntem persoane imperfecte ale căror instincte se ciocnesc. Pentru mine, pasul 11 este o nouă conectare conştiincioasă, o nouă cale, o viaţă conştientă şi trăită după normele spirituale, o viaţă în care accept imperfecţiunea mea şi a celorlalţi. Intenţionez să trăiesc într-o manieră iubitoare şi
blândă, ştiind că, practic, toţi oamenii sunt la fel ca mine; toţi suferim aici împreună, iar datoria noastră este să ne iubim şi să ne ajutăm reciproc.

> **Pasul 11. Exerciţiile:** Rămâi conectat la noua ta perspectivă

Adevărul este că mă adresez din punctul apoteotic al persoanei mele şi mă îndoiesc că ştiu mai multe decât tine.

Continuu să-mi cer iertare, pasul meu 9 nu este încheiat. Poate nu se va încheia niciodată. Paşii mei 10
sunt adesea imperfecţi. Poate că recunoaşterea acestor două aspecte este

explicaţia complexităţii mele permanente. Dar am evoluat mult de la condiţia mea de dependent iremediabil prin intermediul acestor principii şi cu îndrumarea Puterii mele Măreţe. Acum, problemele mele reprezintă provocările unei persoane cu un creier agresiv care tinde înspre egocentrism şi ştiu că toate fructele ego-ului sunt lipsite de gust.

Pasul 11 este recompensa renunţării la droguri. Iar prin asta vreau să spun că o parte din mine adoră să „iasă din mintea mea”. Ce era cu acel impuls?

Ei bine, era mereu îndeplinit în mod distructiv. La pasul 11, „ies din mine” într-o manieră nedăunătoare, care mă conectează la Realitatea Măreaţă. Conştiinţă dincolo de psihicul personal şi de construcţia biochimică.

Sau, mai simplu spus, când meditez, nu mai sunt eu.

Aşa practic rugăciunea şi meditaţia pentru a-mi îmbunătăţi „contactul conştient” cu „Dumnezeu”.

Aprind patru lumânări, una pentru conectarea mea la conştiinţă dincolo de frică, memorie, corp şi simţuri. Una pentru conectarea cu familia mea. Una pentru conectarea cu munca mea. Una pentru conectarea cu alte persoane. Cer ca toate aceste conectări să aibă loc prin intermediul iubirii.

Citesc literatură spirituală, în cazul meu, adesea, pasul 12 este inspirat şi de alte lucruri.

Folosesc meditaţia mantra pentru a transcende „mintea gânditoare”. Aceasta constă în repetarea tăcută şi internă a unui cuvânt sacru. Câteodată, urmez meditaţii îndrumate de videoclipuri de pe YouTube – omule, nu sunt mândru de asta!

Continui timp de aproximativ douăzeci de minute, sperând că, în acest interval, comentariile interne neîncetate se opresc şi pacea atotcuprinzătoare preia controlul. Este nevoie de practică pentru asta. Ai răbdare şi nu te critica.

Cere recunoştinţă şi gândeste-te la modalităţi în care o poţi arăta şi tu altora.

Cer curaj şi modalităţi prin care îl pot demonstra. Cer să îi ajut să se vindece pe cei întâlniţi. Cer să văd „semnele” de pe parcursul unei zile, care mă vor ghida către Şinele Măreţ, către cele mai bune acţiuni ale) >
mele. Cer ca gândurile, acţiunile şi conştiinţa de care am parte să vină de la o Sursă Măreaţă.

Repet în minte trei rugăciuni pe care le ştiu pe de rost, toate din cadrul celor 12 paşi.

Apoi rămân conectat la această pace tot timpul zilei, într-o lume plină de provocări şi tentaţii. De-a lungul zilei, când mă enervez, îmi spun: „Ghidează-mă, foloseste-mă.”

Revenind la pasul 10, verific cât de des îmi

ies din fire şi sunt acaparat de vechea mea gândire, de „defectele caracterului”.

Păstrez legătura cu celelalte persoane mai avansate în acest program decât mine.

încerc să-mi amintesc că „nu e nimic de obţinut”, „nimic din toate acestea nu este real”, „este doar un

vis[te] .

întreabă-te:

- **Accept faptul că lumea materială şi mecanică, aşa cum o percep eu, nu reprezintă realitatea obiectivă? (Există lucruri pe care eu nu le ştiu, pe care nimeni nu le ştie?)**
- **Accept faptul că există un anumit aspect al conştiinţei mele care nu este guvernat de impulsurile primare biochimice şi biografice, sociale şi familiale inoculate? (Există ceva mai mult în mintea mea în afară de spălătura pe creier şi dorinţele instinctului animalic?)**
- **Sunt dispus să trăiesc în voia acestui Sine Măreţ, acest Tărâm ulterior? (Vreau să fiu mai mult decât o încâlcituri de lăcomie, nevoi şi temeri?)**

Creează-ţi propria incantaţie, propriul „cod de aliniere” şi foloseste-l zilnic.

Exemplu: *Ştiu că nu voi fi fericit dacă îmi voi urma instinctul şi voinţa. Mă dedic canalizării*

iubirii, slujirii frumuseţii.

12

Priveşte viata mai puţin
5 > £ >
egoist, fii mai drăguţ cu
ceilalţi,
ajută pe cine poţi

Pasul 12: Pentru că am avut parte de o iluminare spirituală ca rezultat al acestor paşi, am încercat să transmitem mesajul şi celorlalţi dependenţi şi să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieţii noastre.

Acest pas este atotcuprinzător; implică o viaţă trăită altfel, cu obiective diferite, privită dintr-o perspectivă diferită. Când lucrez la acest pas, nu mai sunt aceeaşi persoană de la pasul 1.

Aceste trei clauze au legătură una cu cealaltă. Aspectul altruist al acestui pas – „transmite mesajul" – din experienţa mea personală adesea se desfăşoară aşa: o persoană îmi cere ajutorul, eu îmi spun „Nu fac asta, eu ce câştig?", apoi îmi dau seama că nu mai abordez viaţa din acea perspectivă şi sunt de acord să fiu de ajutor cum pot. Apoi mă trezesc, de exemplu, într-o închisoare vorbind despre dependenţa de droguri şi câteodată spun: „Persoana care obişnuiam să fiu nu ar fi făcut asta, era prea egoistă. Dar cel de acum face asta, prin urmare nu mai sunt acea persoană." De obicei, nu spun că „persoana care obişnuiam să fiu" poate fi raportată chiar la acea dimineaţă. Lucrând la pasul 12, înţeleg că starea mea de bază este egocentrismul; dacă nu lucrez la starea mea mentală şi spirituală, devin în mod automat egoist şi indiferent la suferinţa celorlalţi. Un prieten obişnuieşte să spună: „Viaţa spirituală este

întoarcerea unei canoe din calea unei cascade – dacă nu mai vâsleşti, eşti tras înapoi.”

Boala mea mă va trage mereu înapoi, înapoi la sex, la droguri şi la egoism. Cu ajutorul pasului 10 putem observa obiceiurile de gândire care cel mai probabil ne vor atrage din nou înspre comportamentele distructive înainte de a prelua controlul. Cu ajutorul pasului 11 menţinem o stare de serenitate şi conectare, ceea ce înseamnă că aceste modele nocive sunt mai puţin atrăgătoare. La pasul 12 ne dedicăm unui mod diferit de viaţă şi unui alt scop de a trăi. Acest pas conţine confirmarea că obiectivul acestui proces este acela de a induce o deşteptare spirituală, că problema noastră constă în traiul într-o închisoare egocentrică. Asta încă mă înfioară. Singurul lucru de care am fost mereu sigur a fost acela că viaţa este numai despre mine. Eu şi sentimentele mele, cauzele mele, speranţele şi visurile mele, triumfurile şi eşecurile. De bine, de rău, de obicei, de rău, sunt protagonistul acestei drame şi, pentru numele lui Dumnezeu, voi face un show pe cinste din asta. Această fundaţie mentală defectuoasă m-a condus mereu la comportamente distructive. Asta cred acum, pentru că, la bază, părticica din mine rămasă neafectată de deceniile de autoabuz a ştiut mereu că obiectivele egocentriste erau lipsite de conţinut şi aveau rolul de diversiune.

Această informaţie este adevărata noastră locuinţă: de aici ne provine rezonanţa eroismului. De aici ne provin empatia şi iubirea. în acest sanctuar intern mereu prezent tânjim să ne întoarcem. Cât de ironic că toate comportamentele mele dependente păreau atât de păgâne şi carnale. Hedonism şi decadenţă, propulsate de siguranţa că doar plăcerea este reală şi nu există nimic dincolo de asta. Drept alinare, mă gândeam că, dincolo de poveştile bizare şi religia obscură pe care lumea le tot repeta, conta doar ce puteai obţine, ce puteai controla, ce puteai deţine. Totuşi, experienţa mea a refuzat să verifice mitul culturii mele: faima nu mă împlinea, sexul nu mă împlinea, nici banii, nici luxul şi nici puterea efemeră. Nimic nu putea ajunge în interior, unde eram eu cu adevărat; acolo rămâneam mereu singur. „Calea excesului duce la palatul înţelepciunii”, a zis Blake, iar Morrison a fost de acord şi eu am încercat să mă conformez. Dar înţelepciunea constă în faptul că nu există niciun „palat”, calea excesului nu duce nicăieri, fiind timpul să te întorci acasă.

„Deşteptarea spirituală” te ajută să-ţi dai seama că nu poţi trăi doar pentru tine, transmiterea mesajului îi ajută pe ceilalţi când au nevoie, „implicarea în toate treburile noastre” este obiectivul final, bătut în cuie, cauza scrisă cu un font mai mic, dar

cu un impact mare şi care nu are cale de întoarcere. Oarecum, persoanele care au alcătuit aceşti paşi ştiau că urmaşii îşi vor sabota propria salvare şi vor sări din barcă înapoi în marea de suferinţă iluzorie cu prima ocazie.

> Obisnuiam să cred ca fericirea era doar distragerea atenţiei de la durere. Durerea deconectării, a separării de tine.

Ridic ţigara din nou, intru în aceeaşi relaţie, mai iau o băutură, voi părăsi locul de muncă anul viitor, voi începe dieta mâine, tic-tac, tic-tac, dalta este pregătită. Avem nevoie de durere să ne amintească, ego-ul este un duşman subtil, Şinele Măreţ ne oferă linişte sufletească, iar ego-ul îşi asumă meritele şi ne aruncă din nou în sălbăticie.

Deşteptarea pe care am avut-o mi-a spus că pentru „a fi fericit trebuie să am un scop în viaţă”, iar acel scop nu poate consta în niciunul dintre lucrurile pe care le- am tăiat deja de mult de pe lista mea de indulgenţe. Sex, mâncare, prestigiu, putere, bani sau plăcere.

Putem încerca să le raţionalizăm, de ce nu, chiar dacă mi se pare că „raţiunea” este dincolo de limita înţelegerii. Nu există „eu” – când spun „eu”, la ce mă refer? Amintirile şi impulsurile mele, proiecţiile mele mentale şi credinţele mele? Maşina mea? Degetele ɹ ɹ
i o
mele de la picioare? Tot efortul şi energia depuse, iminentele funeralii şi apoi un

deceniu sau două de anecdote presărate în conversaţiile ocazionale sau alte cadavre blestemate ale stagiarilor. Separatismul meu, caracterul meu personal, nu îmi va oferi mult confort în acel moment, iar o viaţă devotată împlinirii impulsurilor acestei conglomerări ciudate şi temporare pe care o duc nu este nimic mai mult decât pieptănarea părului unui cadavru. în tăcere, câteodată gândurile şi dorinţele se domolesc şi nu mai există „eu”, ci doar continuarea conştiinţei. Observ asta doar când meditaţia se încheie, apoi „ego-ul” apare. Oare această conştiinţă este universală? Oare câmpul conştiinţei care găzduieşte individualismul meu este acelaşi cu al tău? Asta înseamnă că toti suntem una? De aceea sunt bun cu ceilalţi, mă simt împăcat şi liniştit, pentru că am trecut dincolo de limita corporală, în nemărginire, înapoi în infinit, înapoi în casa mea? Nu este uşor să învingnatura maşinăriei biologice consacrate conştiinţei mele, de fapt, pentru mine este imposibil fără ajutor, dar, în comuniune cu tine, mi se reaminteşte că şinele nu a fost niciodată real; că suntem toţi un întreg neseparat, un ocean de vieţi mereu tumultuos şi nelimitat, care se deşteaptă şi uită, se ridică şi cade odată cu valurile vieţii, fericiţi doar împreună.

Obişnuiam să cred că fericirea era doar distragerea atenţiei de la durere. Durerea deconectării, a separării de tine. Cu dor, cu

râvnite, cu sete, agăţaţi de surogate nevrednice, idoli falşi, nesatisfacuţi de obiecte nedemne, care încă ne mai unesc în ciuda voinţei noastre.

Dumnezeu ştie că nu vreau ca asta să pară predica unui lunatic de pe stradă, dar ştii că jocul este în desfăşurare şi este timpul pentru o schimbare. Vechile idei au eşuat, templul s-a prăbuşit, iar băncile sunt falite. Totuşi, toate aceste cărămizi şi structuri de praf sunt proiecţia unui aspect mai profund şi cu asta trebuie să fim uniţi acum, în siguranţă, ştiind că nu fugim de nimic real.

Acum, la întâlnirile anuale ale celor mai mari organizaţii din lume, executivii cu putere globală mărturisesc în mod direct că vechile metode eşuează. Plâng pentru inimile lor frânte şi imploră să fie aduşi acasă. în oraşele provinciale ploioase, elevii radioşi şi adorabili strălucesc prin oraşul întunecat în timp ce sume mici sunt adunate pentru un adăpost puţin important pentru cei nevoiaşi. Toţi înfruntă acelaşi adevăr: calea sinelui duce doar la suferinţă, salvarea este calea iubirii.

Eu, cu înclinaţia mea pentru grandoare, voi fi mereu în favoarea schimbării profunde şi a marilor revoluţii, declaraţiilor nebuneşti şi prolifice de intenţie, suferinţei de martir şi minunilor. Este vremea darurilor umile, actelor tăcute de sfidare iubitoare. Iubirea este sfidarea.

Devino ce trebuie să fii, neîngrădit, sparge codurile eronate ale programului tău bolnăvicios. Le sfidăm prin bunătate, prin ajutarea celorlalţi, prin iubirea celorlalţi, nu prin negarea existenţei lor. Nu avem nimic de obţinut, nu trebuie să ajungem nicăieri, doar dragostea este reală şi dovedim asta cu vieţile noastre.

Acum, cărţile pe masă – chiar cred că există o Conştiinţă Măreaţă în interiorul nostru, independentă de noi, iar dacă suntem conectaţi cu ea – şi putem face asta prin intermediul acestui program –, putem iniţia o comunicare. Aceasta este credinţa mea supranaturală, scepticii ar zice superstiţioasă, şi presupun că este un aspect definitoriu al multor religii. Aceasta este experienţa mea personală şi singura versiune a acestui program pe care sunt capabil să o transmit mai departe, dar cum am tot repetat, gramatica mea şi înţelegerea acestor lucruri sunt personale şi individuale, aşa cum trebuie să fie şi ale tale.

„O Putere Măreaţă aşa cum o înţelegi tu” este o frază care împiedică îndoctrinarea şi ne scuteşte de orice discuţii prelungite. Fiecare percepe realitatea în mod diferit, fiecare are propriul sistem senzorial, fiecare înzestrează cuvintele cu înţelesuri unice şi particulare. Când vine vorba de o Putere Măreaţă, singura cerinţă este ca aceasta să fie dincolo de ego-ul tău şi să nu fie

malefică. Concepţia mea iniţială, din vremurile în care mă luptam cu dependenţa, era simplă: am fost capabil să stau departe de droguri mergând regulat la şedinţele grupurilor în 12 paşi şi acceptând principiul conform căruia puteam renunţa la băutură şi la droguri câte o zi pe rând. Aceste două aspecte combinate erau singura mea concepţie de Putere Măreaţă şi erau suficiente pentru a reuşi ceea ce până atunci fusese complet imposibil: am încetat să mai consum droguri şi să mai beau. Eu însumi uit asta şi tu nu vei sti niciodată cât de monumental a fost. Singurele lucruri pe care le faceam era să mă droghez şi să beau, îmi păsa doar de asta şi era modalitatea prin care îmi alinam durerea care mă definea. Tranziţia de la a lua droguri de pe 12 decembrie 2002 la a nu lua droguri pe 13 decembrie 2002 reprezintă o mişcare atât de semnificativă, încât trebuie să fi fost utilizată o anumită putere pentru a reuşi asta. Faptul ciudat că, treptat, câte o zi pe rând, nu am băut şi nu am consumat droguri de atunci poate fi catalogat cu uşurinţă precum „dovada existenţei unei Puteri Măreţe”, cu siguranţă o putere care nu a fost prezentă sau folosită până atunci.

Au fost momente când am vrut să beau sau să mă droghez. După cum îţi poţi da seama citind acest volum, în fiecare zi apar gânduri şi sentimente dificile. Negociez constant cu fosta mea boală. Programul s-a dovedit a fi cel mai puternic atunci când am înfruntat provocări serioase în timpul recuperării. în aceste momente ştiu să

cedez, să nu încerc să ies din durere folosind vechile metode schiţate de mine. Folosesc

acest program. Am acces la bunătate, empatie, companie şi experienţă atunci când mă conectez cu alte persoane care merg alături de mine pe acest drum. Folosesc instrumentele de inventar pentru a înţelege mai bine caracteristicile şi sursele suferinţei mele. Pot îndepărta teama prin rugăciune şi meditaţie, prin conştientizarea continuă că viata mea nu constă doar în relaţionarea cu fenomenele exterioare. Şi, poate cel mai important, sunt disponibil celorlalţi. Sunt mentor; după cum am explicat, mentorul este persoana care te ajută să treci prin cei 12 paşi şi care, bineînţeles, a realizat deja cei 12 paşi. Adică nu ar trebui să am încredere într-un şerpaş de la poalele Everestului care spune: „Ei bine, nu am făcut asta până acum, dar am o bănuială că vom fi bine.”

Şi eu am un mentor şi un grup de persoane în care am încredere şi care au mai multă experienţă în situaţiile în care eu mă simt temător sau agitat, şi îi pot consulta şi, cel mai important, asculta. Sfaturile lor sunt mai valoroase decât propriul instinct. Dacă instinctul îmi spune să îmi părăsesc membrii familiei şi să devin călugăr în munţii Himalayei (alături de şerpaşul din ultimul paragraf), iar ei spun că este o idee proastă, atunci rămân acasă, renunţ la ideea mea în

favoarea lor. Ceva foarte simplu, dar de nepreţuit. Prin urmare, nu are rost să urmezi un şerpaş (De ce sunt aşa obsedat de şerpaşi? Nu am nici cea mai mică intenţie să plec în munţi), când acesta sugerează un drum pe munte, trecând în diagonală de el. Mi se pare foarte avantajos faptul că există persoane care îmi cer ajutorul pentru a le ghida prin acest program. în primul rând, toţi sunt la fel de obsedaţi de sine ca mine, aşa că atunci când mă sună să vorbească cu mine, mă scot din tunelul meu strâmt al introspecţiei şi mă aruncă în metropola aglomerată a vieţii lor. îi ascult vorbind despre provocările pe care le înfruntă şi lucrurile extrem de nebuneşti pe care le fac, iar dacă sunt ucenici buni, despre lucrurile pe care vor să le facă (sună înainte de a acţiona), pentru a face faţă bolii pe care o avem în comun. Această boală a deconectării. Nu le ofer sfaturi pescuite ca un somon din râul delirant al minţii mele nebune, nu, îi ascult cu atentie şi consult mental acest program pentru a găsi o cale de ieşire din nebunie. Dacă primeşti sfaturi de la alt dependent şi acestea nu respectă programul, atunci asculţi de un drogat.

Sunt la fel de nebun ca ei, ca tine, adesea chiar mai nebun, să recunoaştem, dar nu îmi folosesc propria biblie scrântită drept ghid, ci fac referire la principiile prezentate aici, aşa cum le înţeleg eu. Când fac asta, egocentrismul meu, baza bolii mele,

slăbeşte, pentru că îi ajut pe ceilalţi, acesta fiind antidotul cel mai necesar în cazul nebuniei mele, apoi mă aud zicând ceva înţelept şi îmi spun, ca un adevărat prostănac: „Hei, ar trebui să fac şi asta!” Când mă aud spunându-i unui ucenic: „Ei bine, dacă te uiţi la pornografie, nu o să te simţi mai puţin singur sau mai valoros”, este dificil să închid telefonul şi să-mi dau jos pantalonii fără să mă simt puţin ridicol. Să ne uităm la greci (haide): au vorbit despre „umor”, şi „zeităţi”, şi „furii” care posedă şi direcţionează miturile eroilor. Joseph Campbell spune că atunci când suntem furioşi sau cuprinşi de gelozie ori de pofte trupeşti, aceste energii supranaturale pun stăpânire pe noi. Când îmi schimb atentia de la viata şi problemele mele la viata şi j J
i ir > J
problemele persoanei de la capătul celălalt al firului, trebuie să închid circuitul propriilor mele gânduri şi *psyche* şi să accesez altul, iar acest proces trebuie, bineînţeles, să aibă o componentă biochimică. Atenţia şi intenţia sunt navigaţia prin satelit şi combustibilul conştiinţei.

J y

Pentru a ajuta pe cineva să treacă cum se cuvine prin aceşti paşi, după cum ţi-ai dat seama din această carte, ia destul de mult timp. Pasul 5 în special este un efort al iubirii. Stai acolo, oră după oră, ascultând pe altcineva vorbind despre sine, cu singura intenţie de a-l ajuta. Deci, ţineţi-vă bine,

prieteni, vechiul Russ nu obişnuia să fie aşa – dacă ascultam pe cineva, însemna fie că urma să facem sex, fie că avea să-mi dea bani.

Acum, când ascult un amărât vorbind despre viaţa lui, de parcă fusese ales prin sondaj pentru o verificare la aeroport, sunt conectat la compasiunea mea neglijată, la empatia mea şi la bunătatea mea. Când simt aceste forţe deşteptate în interior, simt că renasc.

Când sunt disponibil pentru cei care au nevoie de mine cu adevărat, când sunt acolo pentru a „transmite mesajul dependenţilor care încă suferă”, am un nou scop. Când sunt în preajma altor dependenţi ca mine, care se află la capătul celălalt al acestui program, la cel al suferinţei, simt recunoştinţă pentru norocul meu. Nu puteam să mă vindec, viaţa mea devenea din ce în ce mai proastă, iar acum sunt eliberat de dependenţa activă, câte o zi pe rând. Ce uşurare. Literatura pe care se bazează aceste mişcări nu o descrie ca pe un „remediu”, ci ca pe o „reprimare zilnică”; această boală este încă acolo, o simţi în tine, în temeri, furii şi supărare, chemându-te înspre vechiul tău comportament. Poţi evita asta doar lucrând continuu la acest program, în acest caz la pasul 12, „transmiţând mesajul dependenţilor care încă mai suferă”. Aş putea să spun chiar, în viaţa mea egocentristă, în această lume

egocentristă, că acest decret este, într-adevăr, revoluţionar. Unde mai sunt preţuite aceste valori? Unde sunt practicate? Doar în locaţiile extreme. Când mă întâlnesc cu cei care lucrează în căminele pentru persoanele fără adăpost, în taberele de refugiaţi sau în spitale, simt că văd nişte sfinţi, şi într-un fel chiar aşa este, pentru că au depăşit valorile culturii noastre şi sau dedicat unui alt drum.

Sunt sigur că există asistente egoiste şi arogante în departamentul de urgenţe de Ia NHS, doar că eu nu le-am întâlnit. Fie că discutăm despre individ sau despre societate ca întreg, aceste valori nu mai pot rămâne marginale, trebuie să devină centrale.

Deci, dacă „ai avut o deşteptare spirituală”, asta înseamnă că te-ai trezit la realitatea în care tu şi gândurile tale nu sunteţi centrul universului, acestea nici măcar nu sunt adevărate şi nu te fac fericit – este

J timpul să renunţi la ele şi să faci loc „noilor gânduri”. „Am încercat să transmitem mesajul dependenţilor care încă mai suferă” – acum suntem buni cu ceilalţi şi

J ,

încercăm să-i ajutăm, nu îi mai privim ca pe nişte tonomate de vânzare a cărnii, capabile să livreze puţină plăcere, dacă introducem moneda potrivită. „Şi practicarea acestor principii în toate aspectele vieţii” – în

relaţiile de familie, în căsnicii, la locurile de muncă, în maşină – acum încercăm să fim înţelepţi, compătimitori şi buni. Uşor de zis, mai greu de pus în practică. Este imposibil să avem o viaţă perfectă, dar cel puţin avem anumite obiective de atins acum şi pentru tot restul vieţii.

Nu trebuie să facem asta în Ierusalim, ci mai bine unde ne aflăm acum. în interior. Sau poate în Slough.

Centrul persoanelor fără adăpost din Slough găzduieşte o varietate de oameni. Aici există un simţ al comunităţii surprinzător. Mai mult decât o comunitate. Sunt o familie.

Trăiesc unul lângă altul, se ceartă, zâmbesc şi se încruntă în Slough. Tinerii iară adăpost sunt acum dependenţi de „spice”, un pachet de durere gălăgioasă mereu schimbătoare şi amortizantă. Cu un pas înaintea legii, precum Joker, acest drog legal şi uşor de obţinut este ieftin ca un pachet de chipsuri şi la fel de dăunător pentru sănătatea ta. Tinerii sunt slabi ca ogarii şi cocoţaţi pe un piedestal instabil de violenţă deliberată. Băieţi sensibili. Fete cu părul de culoarea acadelelor, presupuse traficante de sex, cu toate venele la vedere, inclusiv cele de pe faţă. Tipii polonezi arată ca agenţi din forţele speciale aeriene, gata de luptă, ca un furnir masiv lăcuit.

> Gruffy, de care auzi înainte de a-l cunoaşte, este un om fără adăpost de calibru mare. Longevitatea face parte din

> proces, dar legenda lui îi precede vârsta. Tăria şi constituţia lui te lovesc la fel de tare precum mirosul. Deşi mirosul este generic, el este unic.

Este greu să comunici cu ei, chiar şi să fii compătimitor, tăria lor şi prejudecata mea complotează şi se ciocnesc, şi conchid că sunt construiri pentru a îndura durerea. Supravieţuitori, nu deplasaţi, ci adaptaţi. Magazinele de acolo reflectă nevoile clienţilor, după cum presupun că fac toate magazinele, beri poloneze cu denumiri ciudate, pline de consoane, aranjate pe rafturile magazinelor indiene.

Eu şi noii mei prieteni din gaşca „nu mai bea” am fost acolo într-o sâmbătă să ne facem utili. în bucătărie, câţiva hinduşi făceau acelaşi lucru, îşi ofereau ajutorul, şi am evitat cu grijă un conflict tip Monty Python, fără să insistăm să se ducă naibii şi să-şi ofere ajutorul în altă zi.

în schimb, ne concentrăm pe prietenie şi muzică, un tovarăş al meu, Kane, aduce câţiva muzicieni cu intenţii bune şi aceştia cântă destul de tare într-un colt
murdar municipal, cu gresia crăpată şi scaune zgâriate de scoală, în cantină. Hinduşii fac ce fac ei mai bine şi
servesc salată şi curry în boluri de aluminiu polonezilor nezâmbitori şi puternici, fetelor sarcastice cu părul ca de acadea şi băieţilor cu pătrăţele pe abdomen şi unghiile murdare. Prietena mea Vicky m-a ademenit cu caracterul ei sensibil, dar puternic, specific acestor femei, femeilor care ştiu

cum este să trăieşti pe stradă, ştiu cum este să fii învins şi cunosc bărbaţii, dar încă se mai îmbracă în pantaloni gri sport şi au încrederea unor avioane care aterizează pe piste largi.

Gruffy, de care auzi înainte de a-l cunoaşte, este un om fără adăpost de calibru mare. Longevitatea face parte din proces, dar legenda lui îi precede vârsta. Tăria şi constituţia lui te lovesc la fel de tare precum mirosul. Deşi mirosul este generic, el este unic. Este dependent de heroină intravenoasă şi de bere Tennant’s Super sau de echivalentul polonez al acesteia, oricare ar fi el. Deşi el este la fel de britanic precum veteranii de război. Oameni extrem de patrioţi care ar fi murit pentru credinţa lor, dar acum trăiesc în afara ei. Primeşti doar cât sunt dispuşi să-ţi ofere, aşa merge treaba cu persoanele fără adăpost. Gruffy face pe durul. Un jargon cald şi mârâit care pare, ei bine, ursuz.

— în regulă, Guv, spune el.

Sunetul aspru te ţine la o distanţă de un braţ de el. Este şi charismatic, acadelele şi spălătoarele se dezintegrează în faţa legendei lui.

— Este în probe. Nu se poate apropia la mai mult de 16 kilometri de Slough. Este în probe. Dacă îl prind cu băutură, îl trimit la închisoare, fără judecată, fără nimic. Este în probe.

— Ce sunt probele?

— Probele sunt perioada în care te pot prinde şi închide fără proces de judecată, pentru încălcarea condiţiilor.

Gruffy nu reacţionează la povestea spusă de el, este deja veche. Nu are un adăpost de mulţi, prea mulţi ani, este precum un copac plantat pe stradă. încă de la ieşirea din armată.

Bineînţeles, oamenii disperaţi te privesc ca pe un bun. Toţi facem asta în modul nostru subtil. Ce poţi face pentru mine? Pentru un dependent atât de experimentat precum Gruffy, tranzacţiile sunt destul de clare, vrea bani. Mă bucur că-i pot fî de folos, de aceea sunt aici. După ce am îndeplinit obiectivul, se întâmplă ceva, în timp ce stăm jos amândoi. Eu mănânc salată, iar Gruffy face orice altceva, probabil bea sau înghesuie o baghetă împachetată prea strâns într-un rucsac prea plin. Dar niciunul nu pleacă nicăieri. Nici eu, drogat cu Hristos, acel Hristos pe care-l găseşti peste tot suferind de conectarea pe care o putem obţine când universul se goleşte deodată pentru că, pe scena suferinţei, ştim cu siguranţă că timpul şi spaţiul sunt eterne, iar corpul moare. Ne ţinem de mână, încă aşezaţi. El lăcrimează şi eu la fel şi toti ceilalţi din jur. Durerea din ei este distilată.

Ies afară în zona de fumat, amenajată din cherestea, aşa cum poţi vedea în centrul unei grădini, construită, din câte ştim, de fumătorii aflaţi sub supraveghere, ca parte

dintr-un program. Această oază neatrăgătoare dintr-un birou aglomerat, o bucătărie modestă plină de grăsime, sufragerie combinată cu hol, lipsa adăpostului este o aşteptare continuă, un duş, câteva toalete. Sus, câteva „spaţii de conferinţă”, nu ştiu cine ţine conferinţe, şi un depozit de haine donate. Mulţi blugi şi nu suficiente sosete şi chiloti.

— De lenjerie intimă au cea mai mare nevoie”, spune Vicky deschizând uşa unui fel de peşteri amărâte a lui Aladin, plină de comori la mâna a treia.

— Oamenilor li se pare ciudat să doneze chiloţi.

De ce nu mă miră? Intimitatea piesei de lenjerie, pliul care tine testiculele, amintirea constantă a banalităţii) – > noastre, teroarea ridicolă a stării lor proaste, manifestată prin „pentru numele lui Dumnezeu”.

Ne adunăm afară sub acoperişul adăpostului pentru fumat, ca un grup de urangutani care se caţără ca viţa.

— Poate sta şi el, dacă se comportă bine, spune Vicky şi rânjeşte cu rânjetul lui caracteristic, murdar.

Iubita lui mă avertizează că este nebun, dar şi blând, în timp ce el se învârte şi adună în jurul lui un alt grup care rulează şi aprind ţigări ieftine. Nu sunt Marlborough, asta pot spune cu siguranţă. în mod natural şi necesar, atenţia se îndreaptă către legenda

Gruffy. Serviciul militar din Insulele Falkland, perioada incredibil de lungă de stat pe străzile din Slough, condamnările la închisoare, comportamentul nepotrivit care face inevitabile închiderile viitoare. Alegerea dintre a merge sau a staţiona pe banda rulantă din aeroport.

— Arată-i picioarele, spune Lemony, care pentru o clipă stă pe loc înainte de a se îmbarca într-o mişcare de târâre verticală, iar Gruff îl ascultă.

Ştii că trăieşti oroarea adevărată atunci când simţul cel mai afectat nu este vederea, ci mirosul. Gruffy dezlipeşte bandajele îngălbenite care alcătuiau o compresă neregulată în jurul gambelor lui, iar duhoarea se ridică vizibil, precum aburul, şi mulţimea se clatină ca de o uimire blestemată, precum americanii amuzaţi de David Blaine. Când ajunge la ce ar fi trebuit să fie piele, bandajul trebuie să fie tras ca un ingredient nedorit, scoţând la iveală în cele din urmă o masă îngrozitoare de ulcere şi cratere, fiecare supurând de puroi. încerc să respir doar pe gură şi să evit mirosul, dar sunt conştient că mănânc moleculele pe care le respiram din acest bufet macabru de piele moartă. „Dependenţa omoară”, mă gândesc eu, „îi mănâncă tot corpul, înainte să-l fi părăsit”.

încă vag euforic de la electricitatea altruismului din jur, încerc să rămân pe frecvenţa semnalelor sfinte care cred că

sunt prezente atunci când nu sunt setat pe „fundul meu FM” şi decid că este datoria mea să curăţ rănile lui Gruffy. De fapt, cred că a fost ideea tovarăşului meu Nik, dap, sunt sigur că a fost ideea lui, dar nu vreau să diminuez sentimentul de conectare şi de sfinţenie pe care-l aveam în legătură cu această suferinţă extrem de neplăcută, aşa că să zicem că a fost ideea mea.

Eu, Nik şi Lemony am mers la magazin să cumpărăm provizii, lucruri pe care trebuie să le iei pentru a curăţa ulcere severe de la picioare, dacă ştii foarte puţin despre ulcerele severe de la picioare. Bandaje noi, tifon, dezinfectant, mănuşi de plastic, mergând toţi trei pe culoarul farmaciei din Slough precum nişte răzbunători.

Ne oprim într-un magazin indian cu băutură poloneză pentru a le cumpăra câteva lui Gruffy şi celorlalţi.

Niciodată nu am impus abstinenţa când băutura şi drogurile sunt clar necesare. Nu este treaba mea să judec ce face un om al străzii pentru a lupta cu suferinţa lui intolerabilă.

Cred că înţelegerea şi compasiunea, chiar şi în această formă dubioasă, aduc mai multă alinare, speranţă şi inspiră mai mult la schimbare decât judecata în necunoştinţă de cauză. Sau după cum spune Bill Hicks: „Bineînţeles că banii ăştia sunt pentru droguri. Drogurile sunt destul de

importante pentru un dependent.”

La plecare, strig la Lemony să se grăbească într-un mod mult prea familiar, iar el îmi răspunde imediat:

— Nu-mi pasă că eşti Russell Brand, te bat de te snopesc.

Nu spun nimic, dar mă gândesc că aş putea să-l dobor datorită cursurilor mele recente de jiu-jitsu, deşi, privind în urmă, ar fi fost al naibii de neplăcut şi ar fi distrus toată munca noastră din acea zi. Din experienţa mea, oamenii care nu au nimic de pierdut sunt oponenţi formidabili, chiar dacă sunt slabi. Vreau să spun că probabil e mai bine că nu ne-am luptat.

Ce vieţi tihnite au aceşti dependenţi din Slough. Reduse la durerea provocată de un vârf de ac. După ce am încheiat conflictul cu Lemony, adică după ce mi- am cerut scuze că am strigat la el în curtea SHOC în timp ce el facea tracţiuni la bară în uşa biroului, ne-am întors la o cavalerie şubredă. Acest tânăr clar dificil, capabil să fie un nemernic, om al străzii şi gata de luptă, este concentrat şi entuziast de această misiune de prim ajutor, motivat doar de intenţia de a-l ajuta pe Gruffy. Un obiectiv clar şi altruist. Acum, când ne întoarcem toţi de la farmacie, lucrăm la un program. Trei dependenţi aflaţi la diferite momente ale călătoriei, acum trecând dincolo de diferenţele dintre noi pentru un obiectiv

simplu. îl luăm pe Gruff din curte de la ţigări şi împrumutăm un bol de aluminiu de salată. Mergem într-o sală de conferinţe de sus, eu Nik, Lemony şi Vicky Gruff se aşază pe un scaun de plastic şi închidem uşa după noi. Când îi ridicăm blugii deasupra genunchiului şi încep să se vadă bandajele, mirosul se intensifică. De parcă mirosul de dinainte era lumina soarelui şi acesta era însusi soarele, o sursă arzătoare de duhoare nemiloasă. Mă întreb cum ar arăta dacă ai putea să o vezi. Mare.

Vicky este profesionistă, ea însăşi a trăit pe stradă, Nik Ia fel, Lemony încă nu are un adăpost, aşa că sunt Micul Lord din această operaţiune de salvare şi trebuie să stau în fată şi să evit să mă uit la răni. Abia am J ,
dezvelit un picior când Nik (din nou!) a decretat că este prea mult pentru noi şi avem nevoie de un medic.

> Nu ştiu dacă voi mai folosi vreodată droguri, dacă voi mai bea sau voi cădea în promiscuitate ori în goana egoistă după bani şi reputaţie, dar ştiu că atunci când îmi trăiesc viaţa, câte o zi pe rând, şi urmez un program simplu, sunt un om întreg şi util.

Când mă uit la pielea tibiei, care seamănă cu o mlaştină extraterestră care bolboroseşte, este dificil să îl contrazic. Bineînţeles că Gruffy este băut. Nu băut cum este un non-alcoolic, care are un aer de Conga ameţită, nu, un beţiv la datorie, beat în stare pură, beat cui, beat turtă, totuşi

după o perdea de băutură, apoi o perdea de mândrie spulberată a oamenilor care renunţă. De parcă ar fi departe, într-un puţ.

Nu este înnebunit să meargă la medic, vă spun eu, probabil din cauza unei lipse totale de încredere în instituţii, şi cine poate să-l învinovăţească? Dacă mi-aş fi petrecut tinereţea încasând gloanţe în bătălia de la Goose Green pentru Thatcher şi apoi m-aş fi întors în Marea Britanie şi aş fi ajuns om al străzii în Slough, încrederea mea în autorităţi s-ar fi diminuat. Si mai mult de atât, am sentimentul că încercarea de a rezolva această problemă este zadarnică. Cu atât de multe straturi râncede de ridicat şi de eliminat, atât de multă durere acumulată pe care Gruffy o simte, ar fi fost mai uşor să ne îndreptăm către mormânt, decât să înfruntăm schimbarea.

în timp ce îl băgăm pe Gruff în Mini-ul meu luxos, împreună cu Nik şi Bear – o, da, mi-am luat cu mine ciobănescul german zăpăcit – observ cum îmi reacţionează mintea la stimuli necunoscuţi. După cum ştim, baza dependenţei este egocentrismul. Recunosc acest diagnostic. îmi dezvolt perfect interesul de sine natural şi auto-conservarea într-o stăpânire a auto- obsesiei imperceptibilă (pentru mine), dar atotcuprinzătoare. Mă gândesc doar la ce vreau. încep să privesc lumea ca o mulţime de lucruri utile mie sau nu şi reacţionez corespunzător. Nu pare atât de egoist cum

sună atunci când fac asta. De exemplu, în timpul vieţii mele privite prin prisma continuă a dependenţei de sex, care în cazul meu a luat forma promiscuităţii heterosexuale, nu eram conştient, şi aş fi negat asta dacă mă confruntai, că nu-mi păsa deloc de impactul comportamentului meu asupra femeilor cu care mă culcam. Asta nu înseamnă că nu aveam un comportament blând sau afectuos, iar din perspectiva mea externă, niciodată nu am întrecut limitele morale, dar în realitate consumam experienţa ca pe o distracţie şi ca pe un sedativ, într-un mod obsesiv şi compulsiv din care nu puteam evada şi pe care nu-l puteam conştientiza pentru că se afla în locul conştiinţei mele.

Doar după ceva timp, sentimentele mele de vină şi goliciune, combinate cu o sensibilitate dezvoltată faţă de răul emoţional făcut partenerelor de sex, au fost destul de semnificative pentru a-mi provoca fosta perspectivă. O perspectivă susţinută cultural. într-un model mecanic, un model materialist, „un bărbat face sex cu adulţi în mod consensual”, are puţine consecinţe negative practice. Unele dintre acestea sunt: boala, infidelitatea din partea lor poate duce la o altercaţie. Doar când avansăm în condiţia unei Perspective Măreţe, comportamentul este nu numai provocat, ci se desfăşoară complet. Dacă ai o perspectivă mecanică asupra lumii –

conform căreia „omul este un tip de robot biologic şi creierul lui este un fel de computer” –, introducerea unei moralităţi care a evoluat cel mai bine ca un fel de liant social „hai să cooperăm” pe stilul din Sesame Street este un instrument tocit în faţa spaţiului nelimitat. Chiar şi ateist vorbind, standardul umanist la care cineva apelează când discută idei precum „corect” şi „greşit” pare încâlcit. într-un model umanist dualistic, corectitudinea, sau binele, nu este mai valoroasă intrinsec decât greşeala sau răul.

Cumva, prin moderarea interacţiunii mele cu materialul şi senzorialul, am ajuns să cunosc personal diferite tipuri de conştiinţă care par asemănătoare cu cele a lui Shakespeare, Augustine, Mohamed, Siddhartha, Martin Luther King, Gandhi, Rumi, lisus şi alte câteva mii pe care prostănacii şi conformiştii îi consideră „Dumnezeu”. Mai rezistă puţin. Acestea sunt vremuri profane. Tocmai am fost cu iubita mea să discutăm cu un preot pentru a ne căsători în biserica lui, iar Dumnezeu nu a fost menţionat, de parcă asta ar fi provocat o oarecare jenă; simt aceeaşi tensiune şi când scriu despre asta. Nu e ca şi cum ateii deţin cele mai bune conexiuni, deşi unele dintre persoanele pe care le admir cu adevărat sunt atei convinşi, dar asta este era în care trăim, domul mecanic care ne protejează de eternul care îmi

provoacă consternaţie. Refuzul de a ne deschide inimile misterului. Chiar şi o frază precum „să ne deschidem inimile în faţa misterului” mă face să mă simt un pic îngreţoşat de sinceritatea ei, dar nimic nu mi-a dat o impresie mai puternică de neştiinţă colosală decât discursurile unor oameni de ştiinţă, ale unor lideri spirituali, nu ale unor oarecare, mărturisind că limitările înţelegerii depind de analiza materială.

Eu (precum sfinţii, înţelepţii şi profeţii de pe lista mea timpurie de personalităţi cu greutate pe care de data asta sunt prea ruşinat să le repet, în cazul în care ar părea că încerc să mă trec şi eu pe inventarul celor măreţi, ceea ce şi fac) simt că aici lucrează o altă putere. Simt că şi eu, în călătoria mea înspre libertate din starea de dependenţă activă, suferită, practic, din motive egoiste, am fost conectat, din greşeală, la această putere. Cred că oricine poate reuşi. Asta se află la baza acestei cărţi, acea dependenţă, oricât de severă sau superficială ar fi, este o încercare sinceră de a aborda o problemă reală, lipsa împlinirii pe care lumea materială nu o poate satisface. Prin urmare, soluţia la această problemă este conectarea spirituală. Aceasta nu este ideea mea. Este posibil să fie ideea lui Cari Jung
sau a fondatorului AA, Bill Wilson. Ideea este că nu contează dacă pariezi până la

punctul în care îţi face rău, dacă bei prea mult, dacă eşti pierdut în propria viată şi îti este greu să recunoşti chiar şi fată de tine cât

de nefericit eşti, cât de teamă îţi este de viitor, de moarte, de alte persoane, de sărăcie, de a nu fi suficient de bun, suficient de sexy, suficient de subţire, suficient de dur, suficient de faimos, dacă simţi că nu eşti de ajuns şi că „totul va fi bine doar dacă vei fi X, Y, Z", cred că te încadrezi în spectrul dependenţei. Conform acestei definiţii: „încercarea de a rezolva o problemă internă prin mijloace externe, în ciuda consecinţelor negative.

Sunt sigur că, precum oricare alt idiot aproape incredibil, am pus acest impuls, această dorinţă, această nevoie, de prea multe ori în funcţiune – am încercat să rezolv acest sentiment de goliciune, nemulţumire, inutilitate, în diferite situaţii din viaţa mea meschină cu ciocolată, heroină, dat mare, masturbare, devenit faimos, bani, cocaină, implicarea în relaţii interesante, intrarea în politică, autoagresiune, vomitat, furie şi sincer, domnule Shankly, totul a fost un carusel de probleme absolute. Precum în acele analogii nemernice care la început te enervează, totul a fost de la început în interior. Dar uite o analogie enervantă, oricum, povestită mie de către prietenul meu extrem de evoluat spiritual şi rivalul meu din literatura *self-*

help$_y$ Radhanath Swami, pe care o parafrazez în numele Domnului: „Există un tip de capră, capră mosc, care şi-a câştigat numele de la duhoarea pură şi frumuseţea veritabilă, această capră este foarte apreciată de industria de parfumerie (nenorociţi!) pentru că cei câţiva stropi din acest mosc din glandele ei, odată extraşi, aruncă în aer orice sticlă de parfum minusculă de Paco Rabanne sau orice altă marcă. Capra mosc (sau căprioară, nu-mi amintesc) îşi petrece întreaga viaţă zburdând pe cărările montane periculoase, cu blana prinsă în ciulini (şi posibil vânată de cei de la Calvin Klein), în căutarea ei hotărâtă şi lipsită de iubire pentru sursa acestei arome fascinante, când în realitate trebuie doar să-şi ridice botul din propriul fund. Sau oriunde se află glandele secretoare. Deci, acum ştii, sursa acestei fericiri mult tânjită se află în interior.

Acum, bineînţeles că lucrurile sunt mai elaborate de atât, altfel aceasta ar fi fost o carte foarte scurtă şi neprofitabilă. Până la urmă, prin mulţumire, bucurie, distragerea atenţiei (ca o capră căreia i-ar fi fost mai bine să se mulgă singură) care s-a concentrat pe droguri, locuri de muncă, iubitul perfect, este posibilă prin setarea pe un aspect diferit al propriei tale conştiinţe.

Nu ştiu dacă voi mai folosi vreodată droguri, dacă voi mai bea, voi cădea în promiscuitate ori în goana egoistă după bani şi reputaţie,

dar ştiu că atunci când îmi trăiesc viaţa, câte o zi pe rând, şi urmez un program simplu, sunt un om întreg şi util. Ca parte din acest program, o parte integrală, o parte din adâncul meu pe care o resping cu violenţă atunci când nu sunt echilibrat, trebuie să mă fac util celorlalţi. în acest caz, „abuzul” este cel care conduce, iar Gruffy este „cealaltă” persoană. Nik stă în spate, iar eu conduc prudent înspre Wexham A&E în timp ce încerc să ghicesc ce muzică i-ar plăcea lui Gruffy. Pare că îmi amintesc de acest fiasco pus în scenă, în cele din urmă, de Spandau Ballet în „True”. Este o zi călduroasă şi

picioarele lui Gruffy se coc bine, dar cel puţin el nu consumă cocaină în timp ce mergem pe drumurile de ţară spre un spital subfinanţat pe care nu pare să aibă chef să îl viziteze – asta ştiu cu siguranţă că este adevărat.

în ciuda – ba nu – din cauza acestei inconveniente agravante sunt implicat sută la sută în acest moment şi nu mă gândesc deloc la mine.

Sunt dedicat acestei mici misiuni de a duce la spital un huligan veteran. De parcă transferul într-o maşină s-a tradus pentru creierul alterat de băutură al lui Gruffy ca un fel de *Beano—,* iar el pare al naibii de vesel în timp ce-l acompaniază pe Tony Hadley la refren. „Acesta este sunetul

sufletului meu.” Sper al naibii ca aşa să fie, Gruffy.

în debutul privilegiului reprezentat de ultimii zece ani, rareori am vizitat spitalele NHS, aşa că nu sunt foarte pregătit să interacţionez cu parcările maşinilor, bariere, reguli şi refrenul „Nu parca aici, este spaţiul dedicat ambulanţei”, dar fac ce pot mai bine, ştiind că de îndată ce Spandau se termină, trebuie să-l internăm pe Gruff într-o instituţie şi abia atunci începe adevăratul balet. Eu şi Nik ne ocupăm de sarcinile administrative iniţiale, asta după timpul obligatoriu de aşteptare în care mă simt recunoscător pentru lucrurile din viaţa mea care mă deosebesc de Gruffy – părinţi care mă iubesc, o parteneră care mă iubeşte, starea de trezvie, un job bun, o locuinţă, sănătate, haine curate, dinţi, pantofi, animale de companie – este o listă lungă şi totuşi există o conectare. Când mă opresc şi mă uit în ochii lui, este clar că diferentele esenţiale dintre noi sunt puţine şi nesemnificative. Totul se poate reduce la noroc. Orgoliul neexaminat se complace imediat. îmi este foarte uşor să mă gândesc că există un merit în situaţia mea, câteodată mă întreb: „Nu că m-am descurcat bine, în ciuda prevestirilor, depăşindu-mi originile umile, devenind un comedian faimos?” Apoi mă opresc şi îmi amintesc cum am ajuns, de fapt, la toate aceste reuşite. Cum este, de fapt, construită povestea din capul meu

despre realitate, propria mea realitate, nu fictivă sau înşelătoare într-un mod răzbunător, ci mai degrabă o versiune a realităţii creată ca să mi se potrivească.

Pe scaunul de plastic din Wexham A&E, Gruffy intră şi iese din starea de conştiinţă corespunzătoare pustietăţii dependenţei lui, decadenţă şi durere. Se supune procesului în mod autonom, renunţând la voinţă în detrimentul meu şi al lui Nik, în această situaţie, furnizorii motivaţiei necesare pentru a confrunta simptomele cutanate ale problemei profunde la nivelul magmei. Se agită foarte des şi ameninţă că pleacă, iar eu şi Nik suntem cei mai mari susţinători ai bandajelor. Cred că este o iubire parentală şi optimistă. Toate interacţiunile cu membrii personalului reprezintă provocări pentru care eu şi Nik trebuie să stăpânim natura explozivă a lui Gruffy, care seamănă cu nişte plăci de faianţă prost lipite. Primul tip abia dacă îi cere câteva informaţii personale, dar Gruff tot face abuz de *bons mots.*

Este amuzant să văd lumea prin ochii lui. Este un conglomerat ciudat de viaţă şi moarte. Severitatea condiţiei lui reprezintă distilarea vieţilor noastre. Moartea se apropie, viaţa este grea, ce ar trebui să facem? Interacţiunea care provoacă cea mai arzătoare reacţie este cea care ne îndrumă pe o rută condescendentă, dar necesară şi utilă, codată de culori către zona mov, unde

i se ia sânge lui Gruffy. Asistenta românc㠠(Probabil? Oare am făcut această presupunere doar pentru că ia sânge?) este cam prea necoaptă, fragilă şi sensibilă pentru a-i face faţă lui Gruff. în momentele în care îşi ridică voalul de pe personalitatea de faţadă, „Guv cel bun”, este înfricoşător. Durerea pe care o ascunde este exact acea durere care împinge oamenii la crimă. I se schimbă privirea, i se încordează maxilarul, conformismul şi aşa minim este dintr-odată lepădat, fălcile şubrede se ridică să-şi arate colţii ascuţiţi şi mă întreb dacă sunt calificat pentru asta. Dacă aici este nevoie de cineva care să facă un bine. Dar a le fi de folos altora face parte din programul meu, în special în cazul celor care suferă de aceeaşi boală ca mine. Cum te strecori atunci prin complicaţii, când un astfel de program sare în aer? Gruffy este înfricoşător şi posibil violent. Niciodată să nu înfrunţi singur un dependent – pentru că eşti în minoritate în faţa lui plus a bolii lui, plus boala ta versus tu. Deci fac asta împreună cu Nik. Cum te poţi împiedica să profiţi de situaţie pentru avantajul tău spiritual? Bineînţeles că nu există ceva precum avantajul spiritual, imediat ce avantajul este căutat, te afli pe domeniul ego-ului. Deci chiar şi dacă scrii despre asta, puritatea este compromisă, dacă nu chiar anulată. Cum eviţi să te gândeşti doar la rezultat? Faci ce poţi mai bine şi renunţi la rezultat. Este uşor să fii prins în capcană în oricare dintre aceste

momente. Până la urmă, faci ce poţi mai bine.

Asistenta tot încerca să găsească o venă cu acul pe sub pielea lui Gruffy. Pare că privim un muşuroi de cârtiţă care distruge un gazon în desenele animate. Niciun noroc cu mâna stângă. Gruffy înjură şi Nik şi eu îl stăpânim subtil, ţinându-l de vorbă. în acest moment, îşi dăduse pantalonii jos. Aceştia au o calitate organică, sunt uzi şi uscaţi în acelaşi timp, de parcă moartea din ei este reziduală, a consumat viaţa, precum compostul. Asistenta merge pe partea cealaltă a tărgii să-şi încerce norocul cu celălalt braţ, în timp ce Gruff, acum cu totul într-o dispoziţie arţăgoasă, mormăie înjurături şi spune „Găsesc eu o venă nenorocită”, iar asistenta se simte puţin hărţuită. încearcă să intre pe sub pielea din interiorul cotului drept, de parcă ar vrea să recupereze un telefon din spaţiul dintre canapea şi perete, când, până la urmă, batjocura lui Gruff o enervează şi spune „Nu pot să fac asta”, îşi aruncă instrumentele de lucru într-un coş galben şi pleacă din spaţiul strâmt.

în ceea ce va deveni o figură de stil extrem de uzată, Gruff se întinde să-şi ia blugii de-o viaţă, spunând că el s-a săturat, iar eu şi Nik încercăm să-i potolim flăcările intermitente ale furiei neputincioase. Mi-a părut rău şi m-am enervat pe asistentă în acelaşi timp. îmi pare rău din cauza locului ei de muncă

dificil, prost plătit, mult prea încărcat şi subapreciat, şi sunt nervos pentru că nu l-a tratat bine pe Gruffy. Şi înainte de a putea să accept că rolul meu nu este acela de a judeca, ci de a încerca să fiu de ajutor, asistenta perfectă dă buzna înăuntru. Este perfectă pentru această sarcină, robustă şi cu o voce groasă.

— Am fost gardian la închisoare, spune ea, iar eu şi Nik ne minunăm.

În mod deplasat, i se adresează lui Gruffy cu „tipule” şi îl manevrează cu eleganţa liniilor de asamblare. Are un timbru al vocii care-i modifică întregul comportament.

— Bine, tipule. Vreau să-ţi dai jos blugii şi să te aşezi pe pat.

Gruff deschide gura să scoată o flacără, dar:

— Sunt aici să te ajut, tipule, aşază-tc pe pat.

Autoritatea exprimată cu uşurinţă de agenta de escadrilă şi cazarmă îl atinteste pe omul nostru şi îl j > ?i j aşază uşor, dar ferm, înapoi pe pat. Cred că de asta este nevoie, îmi zic, amintindu-mi de prima mea întâlnire cu iubirea dură.

Agentul meu de atunci, cu iubirea lui atât de dură, încât nu părea deloc iubire, m-a tratat cu o privire intensă în ochi şi o lovitură în gură. A fost cineva care a stat între mine şi autodistrugere şi ura de sine, nu ca o mamă sau ca o bunică cu ochii în lacrimi, nu, ci cu o autoritate „no pasa nada” „este de ajuns,

dragă”, „stai jos până nu te dobor”. Iar aceasta este una dintre trăsăturile masculine neglijate, dar frumoase. Nu exclusiv masculină, bineînţeles, dar poate că absenţa ei se simte cel mai tare în domeniul masculin. Această asistentă, pe care sunt aproape sigur că o chema Sheila, deţinea această trăsătură. Gruffy s-a conformat. Trebuia să aibă grijă de un departament întreg, aşa că a plecat curând şi ne-a lăsat pe banda rulantă cu sângele lui Gruff neprelucrat şi am aşteptat un medic. A durat ceva.

Eu şi Nik stăm cu Gruffy în schimburi. Când rămân singur cu Gruffy, îl întreb cum s-a trezit pe partea proastă a apocalipsei. Un tapet viu care se desfăşoară în timp real, plin de pierderi, durere şi tristeţe, cu viaţa pusă în aşteptare.

îl rog să nu-mi spună „Guv”, ci Russell, pentru că, în mintea mea, asta va ridica cortina pe care el o trăsese între noi. Dar la fel ca desfăcutul bandajelor, rememorarea trecutului este dureroasă pentru el. Cocoţat într-un pat de spital, într-un halat idiot fără spate, cu un imprimeu floral inutil şi şters, bălăgănindu-şi picioarele mici. îmi povesteşte despre o soţie şi copii şi o viaţă avută cu şaptesprezece ani în urmă. îmi povesteşte despre viaţa în forţele speciale, oarecum. Dar comunicarea lui este voalată. Poate din cauza propriei mele inabilităţi de a face faţă intimităţii, care este, de fapt,

doar realitatea, pornesc camera telefonului şi îl filmez. El îsi dă seama, dar continuă şi dintr-o frustrare neaşteptată începe să spună: „Am încercat de atâtea ori să-i pun capăt. Să termin cu asta”, mimează că îşi injectează gâtul atât de agresiv, lovindu-se în gât, o autodistrugere atât de reală încât este şi groaznică. Apoi tuşeşte atât de tare, de parcă ar fi putut muri, aşa că nu mai filmez. în acest moment simt disperarea în care trăieşte şi înţeleg totul. Este inutil, nu mai există cale de întoarcere, nu are rost să mai curăţăm rănile. La naiba, lasă-le să putrezească. Ge-i pot spune: „Totul va fi bine, tovarăşe?” Probabil că asta am şi spus, dar acum mă chinui să înţeleg. Nu înţeleg. Presupun că nu este treaba mea să înţeleg, datoria mea este să fiu compătimitor, iubitor şi să-i ofer speranţă, nu să evaluez şi să judec, precum un consultant spiritual autorizat sau un însoţitor de la Auschwitz, valoarea vieţii, sansele la viată. Fii bun.

Nik se întoarce la datorie în acest moment şi, de fapt, se descurcă mai bine decât mine la comunicatul cu GruflF. La un moment dat, când merg prin salon, încercând să fiu observat, să atrag atenţia unui medic sau unei asistente sau a oricui de acolo, îl aud pe Gruffy râzând după perdea. Cei doi stau acolo, izolaţi, şi chiar se amuză. Mă simt un pic gelos pentru că Nik a reuşit să-l facă să râdă, dar sunt fericit că un tip pe care cu câteva momente în urmă l-aş fi catalogat

drept cadavru se bucură acum alături de alt beţiv pe partea cealaltă a perdelei. Când în sfârşit vine un medic, acesta este mai mult din categoria primei asistente decât din a celei de-a doua, şi indiferent de orele petrecute aici, pe care eu le văd ca investite, iar el ca irosite, Gruffy ia dulceaţa şi aerul profesional al medicului drept un semn de plecare.

Un prieten de al lui Gruff, Chris, partenerul lui în somnul de veci, se află în camera de aşteptare, pentru ei, întreaga lume este o cameră de aşteptare, iar până la urmă, cei doi s-au mulţumit cu douăzeci de lire de fiecare şi o călătorie înapoi în Slough, mica mea maşină ticsită cu vagabonzi, surprinzător de veseli. Când i-am vărsat la marginea drumului, alţi ţipi din programul SHOC erau acolo aşteptându-i şi, în ciuda a ceea ce părea să fi fost, din punctul de vedere al scopurilor practice, o pierdere totală de timp, toţi erau destul de veseli. Oare pentru că au bani în buzunar?

Totuşi, din experienţa mea, dependenţii de droguri despre care discutăm nu sar peste debuturile ameţitoare ale dealerilor, este o afacere funcţională.

în zilele următoare, un tovarăş al nostru care a fost şi el la adăpostul din Slough, Kane, fost ofiţer din Marina

Regală (gustă această frază precum o gură de vin, de ce nu, „un fost ofiţer din Marina

Regală” – imaginează-ţi asta!), merge la Gruff şi îi verifică trecutul militar prin surse militare. Stabileşte ca Gruff să se întâlnească cu o organizaţie care ajută foştii militari, în Londra, luni, iar viitorul se luminează pentru omul nostru: această organizaţie oferă subvenţii pentru costurile de viaţă şi cazare – „Totul va fi bine!”. Bineînţeles, nu i-am bandajat rănile lui Gruff în acea zi, dar ia uite, Doamna Noroc, prin intermediul unui fost ofiţer, La zâmbit lui Gruffy şi acesta are şansa la o nouă viaţă, după şaptesprezece ani de sclavie în Slough. Luni dimineaţa, Kane apare la centrul SHOC pentru a se întâlni cu Gruff şi a-l duce la Londra, dar din păcate, inevitabil, Gruffy nu este „în starea potrivită” pentru a se urca în tren. încă nepregătit pentru a desface bandajele şi a privi rana. Atunci cum este aceasta o demonstraţie de putere a recuperării? O poveste despre a ajuta pe cineva. Pentru mine, este exemplul unui grup de beţivi şi dependenţi de droguri care au primit cadou un stil de viaţă liber de dependenţe, setat pe o nouă frecvenţă. Bunătate pură, voinţa de a-i ajuta pe ceilalţi m-au ridicat în acea zi din starea mea familiară j
de obsesie de sine, m-am simtit folositor şi util, m-am simtit conectat.

M-am simţit inspirat de bunătatea tovarăşilor mei şi recunoscător să fi fost scutit de suferinţa pe care o îndură Gruffy. Şi eu simt că există speranţă, că această

resursă, această Putere din interiorul lui Nik şi Kane, se află în noi toti şi dacă suntem dispusi să renunţăm la vechile idei despre viaţă şi fericire, ne aşteaptă o lume mult mai frumoasă decât avem puterea să ne imaginăm.

Pasul 12. Exerciţiile: Priveşte viaţa într-un mod mai puţin egoist, Fii drăguţ cu toată lumea şi ajută-i pe ceilalţi când poţi.

Pentru că am avut parte de o iluminare spirituală ca rezultat al acestor paşi, am încercat să transmitem mesajul şi celorlalţi dependenţi care încă suferă şi să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieţii noastre.

Ei bine, nu există cale de întoarcere. Dacă renunţăm, dacă recunoaştem că nu avem putere şi nu putem face faţă, dacă ajungem să credem că lucrurile se pot îmbunătăţi dacă ne conectăm la o sursă nouă de putere, predându-ne voinţa, inventariind, confesându- ne, fiind dispuşi să renunţăm la modelele adânc întipărite şi negative, dedicându-ne din plin schimbărilor reale, făcând o listă cu oamenii pe care i- am rănit, cerându-ne iertare atunci când este potrivit, fiind alerţi la posibilitatea revenirii la vechile metode, rămânând conectaţi la această conştiinţă nouă, deşteptătoare şi puternică, acum, în sfârşit, descoperim că trebuie să ne dedicăm vieţile misiunii de a-i ajuta pe ceilalţi şi fiind iubitori în toate aspectele existenţei.

Este un drum lung. Câteodată, când văd cum sunt adoptate politicile interne din SUA în domeniul sănătăţii sau cum sunt răsplătiţi infractorii financiari din Marea Britanic, îmi amintesc de propriile defecte. Sunt prea egoist. Sunt prea lacom. Totuşi, ar fi drăguţ, mă gândesc, să nu construim un sistem de guvernare globală bazat pe cele mai distructive aspecte ale spiritului uman, spirit care include şi sacrificiu, bunătate şi altruism. Acestea sunt nuanţele paletei umane în care vrem să vedem pictate lumile.

Pasul 12 reprezintă angajamentul de a trăi în concordanţă cu Şinele Măreţ pe care-l descoperim în timp ce facem următorii paşi. Este posibil să nu ajungem să fim niciodată perfecţi, dar perfecţiunea este aspiraţia noastră. Pentru a deveni cea mai frumoasă versiune a noastră cu putinţă. Pentru a construi o viaţă, o familie, o comunitate, o lume pe valorile spirituale. Este mai puţin grandios decât sună. Paşii 10 şi 11 ne menţin alerti şi conectaţi. Pasul 12 se j j

> > î

asigură că facem o treabă bună. Că nu ne întoarcem la vechea filozofie conform căreia viata noastră este un gol care trebuie umplut doar cu plăcere. Că nu trebuie să ne temem niciodată, dacă decidem să urmăm această cale, pentru că am renunţat la obiectivele noastre personale. Acum trăim pentru a fi conectaţi, alerti şi utili. Când mă trezesc, mă conectez. Când ies din casă, ştiu

că voi fi provocat.

- **Ce te motivează acum? Vrei să obţii ceva? Prestigiu? Putere? Glorie?** *Da. Puţin. Sper ca această carte să aibă parte de un succes major, iar oamenii să spună: „ Uau, acel Russell Brand, ce tip grozav, a găsit o modalitate de a face accesibile principiile spirituale unei noi clase demografice. „ Dar sunt conştient de asta. Mă rog tot timpul pentru a mi se indica modalitatea prin care această carte poate fi de utilitate maximă pentru majoritatea persoanelor.*
- **Ai făcut ceva pentru altcineva astăzi? în mod special, fără a se „afla”?** *Ei bine, câteva lucruri mici, nimic important. Mai târziu voi merge la un grup de sprijin care lucrează după cei 12 paşi şi promit că îmi voi îndeplini datoria cu dragoste şi-i voi contacta pe ucenicii mei (asta înseamnă că trebuie să mă ocup şi de partea administrativă pentru care m-am oferit voluntar).*
- **Ai meditat şi te-ai conectat vreodată?** *Da. Dar nu atât de mult cât mi-ar fi plăcut, pentru că m-am agitat să termin această carte.*
- **Ei bine, ai cerut vreodată ajutorul altcuiva? Te-ai rugat?** *Nu, dar voi face asta.*

Acest program este simplu şi funcţionează bine în cazul persoanelor complexe. Este alcătuit din principii străvechi, dar atemporale: depăşeşte ego-ul, conectează-te la un Sine Măreţ, stabileşte-ţi un scop măreţ şi ajută-i pe ceilalţi. Pasul 12 reprezintă apogeul şi impulsul care ne aminteşte că treaba noastră nu se termină niciodată, ne aflăm într-o călătorie a descoperirii şi a ajutorului reciproc şi fiecare dintre noi are un scop unic de îndeplinit şi un sine de recuperat.

Ia în considerare:

- **Mi-am schimbat radical gândirea, sentimentele şi comportamentul?**
- **Sunt dispus să-mi folosesc timpul pentru a ajuta persoanele întâlnite?**
- **Cum pot să îi ajut pe ceilalţi?**
- **Am o viaţă echilibrată în care îi ajut pe ceilalţi, am grijă de mine, de relaţiile mele şi de locul de muncă?**
- **Cum pot să devin mai bun?**
- **Pun acest program mai presus de orice?**
- **Transmit această viată nouă, această viată vindecată sau vechile mele idei, vechiul meu plan egoist?**
- **Cer mereu să pot fi de ajutor altora?**

Note:

* Cea mai longevivă revistă britanică de benzi desenate pentru copii. Primul număr a apărut în anul 1938. (7V. *trad.)*

13

Re:Nasterea

y

> Laura era însărcinată de atât de mult timp, încât părea imposibil să mă gândesc la ea în altă stare. Am văzut cum locuinţa s-a umplut cu semnele subtile ale unei noi vieţi – un cărucior, hăinuţe minuscule, eu însumi am participat la zugrăvirea camerei bebeluşului, dar totul părea doar un exerciţiu abstract şi ceremonial.

Ceva precum un ritual orbesc pentru propria noastră linişte sufletească. Privind căruciorul robust şi ridicol din hol, am întrebat-o pe Laura:

— Dar unde vom merge? Când vom avea nevoie de un asemenea obiect?

Nu mi-a apreciat replica, de fapt chiar s-a enervat. Pur şi simplu nu puteam să-mi dau seama la ce ne-ar fi folosit un cărucior.

Nu ştiu de ce lumea insistă cu ideea că o sarcină durează nouă luni, când durează clar zece şi, până la sfârşitul lunii a noua, zeiţa clătinată nu face nimic în afară de a implora cerurile să o ajute să dea naştere respectivei încărcături incredibile. Mi-am spus propria rugăciune în tăcere, m-am rugat să fiu pregătit, ştiind că totul avea să se schimbe, dar fără să ştiu cum. Schimbarea de la a nu avea un copil la a avea unul este prea radicală pentru a fi făcută dintr-odată. Trebuie procesată în părţi mici, precum acele reviste în care apare în fiecare ediţie câte o piesă din Cutty Sark sau Spitfire (ediţia întâi, 99 de cenţi – „Sper ca a doua ediţie să nu coste cinci

dolari!). Copilul ar trebui să vină pe părţi, câte un picior, o mână şi aşa mai departe. Apoi un genunchi, un deget sau o ureche şi ultima oară, gura. Dacă pot să am grijă de acest picior cu succes, ca o fată din centrul oraşului care trage de un sac de zahăr rupt, apoi pot primi restul copilului în lunile următoare. în schimb, întregul premiu ajunge într-o operă unică, o glorioasă revelaţie.

3 dimineaţa. Vineri, 4 noiembrie, 2016.

— Russell, se aude o voce prin tăcere şi linişte. Cred că a început.

Bineînţeles, ştiu că acesta este semnalul începutului, o chemare la luptă, pistolul de start care a tocmai a tras, dar, ca viitor tată, nu ştiu ce fel de cursă urmează şi unde este linia de *finish.* Când am aşteptat rezultatul ecografici de la şapte săptămâni, mi-am exprimat îngrijorarea unui prieten:

— Dacă ceva nu este în regulă?

— Chiar dacă nu este, a spus ea, veţi avea ecografia de Ia douăsprezece săptămâni, cea de la treizeci şi şase de săptămâni, naşterea, copilăria, adolescenţa. Acum eşti prizonierul norocului.

— Sunt trează de la miezul nopţii, contracţiile sau loviturile au loc la intervale de opt minute.

Le numim „lovituri” când ne amintim, pentru că limbajul medical în ceea ce priveşte naşterile este negativ şi inutil, asta

am învăţat de la un curs numit „hipnonaştere”, care s-ar fi putut la fel de bine numi „hippie-naştere”, pentru că, de fapt, asta era. Mă trezesc, pun ibricul pe foc şi mut nişte prosoape, fiind semiconstient că asta cere situaţia. Totuşi, simt că, la periferia conştiinţei mele, există o forţă măreaţă pe cale să se afirme, care reduce toată activitatea noastră umană la nişte incidente ornamentale.

Bineînţeles, folosim o aplicaţie pentru a măsura contracţiile, în dormitorul nostru semiluminat. Iau acest lucru extrem de serios, pentru că este singura mea datorie. încerc să apăs pe cronometru exact în momentul în care Laura spune „Appy”, cuvântul regretabil de siguranţă pe care Lam stabilit pentru începutul contracţiilor, pardon, al loviturilor. Pisicile noastre se comportă cum ştiu mai bine. Morrissey, în fracul lui luxos, este impasibil – un centurion al regatului nostru minuscul. Jericho, exotismul bengalez întrupat, zburdă şi sare şi se mişcă uşor pe diagonală prin acest nou spaţiu sacru. Jos, Bear, marele alsacian maroniu, oftează. Acum se mişcă în mod magic. Laura caută locuri noi în care să stea, să respire şi să se aşeze. Eu o urmăresc, îmi inventez responsabilităţi şi mă întreb care anume sunet sau acţiune ar putea să semnaleze nevoia de a pleca. Ele, moaşele, îţi spun că este timpul să mergi la spital atunci când contracţiile, pardon, la

naiba, loviturile, durează un minut şi au loc trei într-un interval de zece minute. Totuşi, aplicaţia sau „appy” nu vede lucrurile aşa. După fiecare lovitură, introdusă meticulos de mine, apare mesajul: „Este timpul să mergeţi la spital.” Bineînţeles că aveam bagajele pregătite. Gustări, pături şi pagini laminate pline cu instrucţiuni înţelepte. Problema este că diferenţa dintre „antrenament” şi realitate este mereu atât de mare, încât toate pregătirile devin inutile. Bagajele stau nemişcate în camera de oaspeţi precum o vedere sepia primită de la un străin. Această persoană sunt eu, cel din trecut, un om care se înfrunta doar cu provocări ipotetice, pe când acest om, eu cel de acum, trebuie să-i facă faţă universalei „Provocări Măreţe”. Pun bagajele în maşină, pe care o alimentasem cu câteva zile înainte. Cum ar putea vreodată banalitatea pregătirilor să anuleze drama evenimentelor?

Ritualurile noastre trebuie să invoce un adevăr mai profund; ele trebuie să fie un portal către viitor şi trecut. O conexiune. Dar acum nu am timp să mă gândesc la asta, trebuie să merg înapoi sus, să am grijă de Laura, care, folosind termenul tehnic potrivit din colindul „Away în a Manger (Izolat într-o iesle)”, „rage” ca „vitele”.

Această intervenţie a naturii măreţe, înainte ascunsă, ne oferă esenţa travaliului care urmează. Laura, iubita mea senină, bună şi

grijulie, care mă susţine şi are grijă de mine cu atâta graţie, devine un mamifer monstruos. Un animal, o zeiţă şi cu siguranţă epicentrul acestei situaţii, iar dacă aş putea îndrăzni, chiar epicentrul vieţii. Pentru că, până la urmă, ce altceva mai există? „Sun moaşa.” Este 6:30 acum, răspunde morocănoasă şi îi pot auzi în voce pernele şi lumina pe jumătate aprinsă.

— Laura are contracţii, spun eu.

— Lovituri? mă corectează ea. La ce interval?

între patru şi şase minute. Suntem instruiţi să sunăm mai târziu.

Magia intimităţii rămâne în camera noastră. O adevărată specialitate. Nu ca la premiile Bafta sau ca în reclamele lui John Lewis, ci ca un sentiment descurajator de uimire iminentă. Rămân mut de uimire în fata sintezei de fizic şi divin. Totul este despre corp[>>], despre durere, despre muşchi, gemete, sânge şi dilataţie. Dar ce este acest element secundar? Acest sentiment de a fi susţinut, ghidat, purtat dacă nu de o graţie metafizică, atunci de o cale deja bătătorită de strămoşii noştri? în esenţă, aceasta este calea de la lipsa vieţii la viaţă.

După alte câteva ore de răgete, aplecări şi exclamaţii ocazionale subtile, observate meticulos de mine şi cronometrate cu atenţie, şi după un sfat prost al meu (evident) de a face o incantaţie yoghină, o

chemăm pe moaşă, Karina, o sud-africană, aparent ceva obligatoriu, ea vine şi este destul de drăguţă. Prosoapele chiar par să fie necesare; nu este doar un clişeu. Mai necesare, de fapt, decât prezenţa masculină, deci, cumva abătut, scot câinele la plimbare. în lumea naşterilor, există multă politică, ştiai? Există o teorie feministă plauzibilă conform căreia naşterea a devenit medicalizată în mod excesiv pentru a transfera puterea acestui proces de la femei la bărbaţi, de la natură la tehnologie. Am învăţat multe despre asta pe parcursul sarcinii, de aici provenind cuvinte precum „lovituri” în loc de „contracţii”, termeni precum „circumstanţe speciale” în loc de „complicaţii”. Unii par puţini hippie, chiar şi pentru mine, un tip cu simboluri hinduse tatuate pe braţ. Alte aspecte, precum naşterea în patru labe, nu pe spate, în întuneric, nu sub o lumină medicală invazivă, şi în ritmul tău, nu la cheremul programului unui obstetrician, mi se par relevante. Bineînţeles că, în toată această afacere, rolul bărbatului este unul secundar, iar eu, cred că datorită iubirii şi magnitudinii transcendente a acestei situaţii, regăsesc în mine opusul portalului potenţial de viaţă de războinic al Laurei, un fel de majordom din serviciul englez, care şopteşte şi fuge să aducă unguente.

Nu mult după ce am plecat, mi-am verificat telefonul şi Laura sunase să-mi spună să mă

întorc. Procesul se precipitase şi de îndată ce m-am întors în fugă de pe câmp, cu respiraţia tăiată, am mers în dormitor, iar Laura era, într-adevăr, în patru labe, cu apa ruptă, sau „realizată”, sau „eliberată”, de fapt întreaga atmosferă avea acel aer de calm analitic dinaintea unei alarme de incendiu sau a unei bombe. Karina spune că ar trebui să plecăm acum sau să naştem în dormitor; eu nu am nimic împotrivă, dar Laura este şeful, aşa că pornim la drum, ea pe bancheta din spate lângă locul gol al bebeluşului, scoţând răgete şi urlând în toate felurile, într-un mod minunat de dezinvolt.

Eu mă urc în faţă, conducând printre ţinuturile de ţară, uneori fiind nevoie să merg foarte încet când Laura are lovituri, încercând să-mi dau seama cum mă simt cu moaşa în maşină, pentru că nu prea suport străinii. Ajungem la Spitalul John Radcliffe, din Oxford, luăm liftul uriaş de aluminiu, tapetat cu postere cu activităţi locale şi activităţi pentru personal, în timp ce Laura se apleacă, geme şi scoate tot felul de sunete, iar asistentele şi celelalte persoane care au de-a face cu astfel de lucruri în fiecare zi pur şi simplu îşi văd de treabă. Eu mă simt protector, de parcă aş vrea să o izolez de lume. Este ciudat să te simţi protector când probabil nu ai împotriva cui să protejezi pe cineva, eşti protector într-o bulă. Este un anacronism evolutiv.

Mă simt ca un cangur sau ca o iguană, făcând o mişcare vitală, acum redundantă în liftul aglomerat şi greoi. Ajungem la etajul nostru, al şaptelea, şi sunăm să intrăm la centrul de moaşe, iar eu mă simt conştient de sine faţă de Karina, de parcă am adus propriul nostru mecanism burghez într-un atelier auto. Moaşele locului ne ţintesc intrusul precum pisicile de pe alee.

Suntem conduşi într-o cameră de evaluare şi Laura, care în acest moment este complet iraţională şi irascibilă, i se confesează Măriei, moaşa latină care vrea să o verifice. Am plecat de acasă deoarece Karina a spus că Laura era dilatată trei centimetri. Această Mărie, la inspecţie, nu este de aceeaşi părere şi totul se transformă într-un teatru din sala de judecată unde părţile implicate cheamă experţi independenţi pentru a le valida poziţiile.

— Este subiectiv, spune Mărie, degetele fiecărei persoane au alte dimensiuni.

Este aproape 11 dimineaţa şi ne spune că se va întoarce să ne verifice pe la 16:30, înainte să plece. Karina simte în mod clar că s-a păcălit aducându-ne puţin cam devreme, iar Laura şi eu suntem amândoi dezamăgiţi că atmosfera ceremonială şi misterioasă din camera noastră a fost înlocuită acum cu goliciunea sterilă şi pragmatică a spitalului. Mă simt mâhnit la pierderea intimităţii şi la înlocuirea naturaleţe! cu birocraţia şi cred că Laura se simte la fel, dar, ,,

bineînţeles, vocabularul ei este afectat sever de răgetele de la fiecare câteva minute şi de tristeţea telurică pe care o transmite acum.

Karina merge la magazinul din spital şi ne lasă singuri. Recunosc că acum sunt puţin bosumflat. încerc cu disperare să ies din starea de iritabilitate egocentristă şi să intru în rolul meu necesar de susţinător şi protector, dar sunt chiar enervat că am plecat din Eden pentru a veni într-un mediu care pare steril şi inferior. Simt că nu ne mai ascultăm instinctele, Şinele Măreţ, în această situaţie de fuziune rară de animalic şi angelic, şi în schimb, ne-am subjugat procedurii şi acum suntem pedepsiţi. „Dacă ai încredere în Dumnezeu, Dumnezeu te va ocroti, dacă-L abandonezi pe Dumnezeu, eşti pe cont propriu/' Mă simt singur şi deconectat şi încerc cu disperare să mă întorc la mine, să mă reconcentrez pe femeia din pat, care trece prin primul ei travaliu. Caut foile laminate în geantă. Acestea conţin un scenariu pentru mine, scris de Laura, în anticiparea acestui moment, momentul în care ne aflăm în stadiul de început al travaliului şi nu ştim exact ce să facem, iar eu mă izolez, mă pierd în mine.

Ceea ce este evident că trebuie să fac este să o susţin pe Laura la respirat şi să ne menţinem conectaţi la prezent. Slavă Domnului pentru aceste scenarii, îmi zic, şi

îmi intru în rol. Temerile mele solipsiste şi neurotice se concentrează pe faptul că poate fi ceva în „neregulă” cu bebeluşul, de la posibilitatea de a se naşte mort până la diferite semne din naştere, trec prin variaţia infinită de dezastre potenţiale care ar putea să se abată peste mine. „înlocuieşte teama cu credinţă”, mi-a spus odată un prieten de-al meu când i-am povestit de aceste stări.

> Travaliul este definit de natură. Laura este zeitatea lui principală care geme, strigă şi naşte, iar noi suntem personajele principale care privim fără să ştim în şinele nostru profund. Femeile sunt mult mai experimentate şi concurează pentru dominanţa matrimonială. Eu, masculul singuratic, inocent, caut prada, aştept şi servesc. Am fost eliberat de egocentrismul din orele trecute şi acum simt ritmul dramei.

Fac asta acum şi sunt alinat. Laura, printre strigăte şi după un duş improvizat şi foarte animalic (ca atunci când voluntarii de la Greenpeace scufundă un delfin găsit la mal), îmi spune să-i anunţ pe WhatsApp prietenii şi viitorii bunici. Fac asta. Fac fotografii şi aforisme scurte în stilul „social media”. Laura este posedată. Nu de o entitate externă, ci de natura ei adevărată, este posedată de persoana care trebuie să devină: o mamă.

Până la urmă, suntem invitaţi să ne alegem altă cameră în care să ne mutăm. Mărie a decis, pe baza calităţii, cadenţei sau orice altceva, după sunetele scoase de Laura, că este timpul să dispară şi să întrebe în ce cameră am vrea să naştem în apă. Laura a decretat, cu mâinile şi genunchii pe targă, că vom merge în camera fără fereastră clătinându-ne de-a lungul coridorului, printr-un fel de prelată, un efort care evident că s-a adăugat sentimentului de tranziţie.

Odată ajunşi în camera de naştere, cu piscina ei, care este o cadă mare, luminată în mov, roz şi albastru, în singurătatea cavernoasă şi intimă, lucrurile încep să se îmbunătăţească. Acum am câteva locuri de muncă. Pot să aduc anumite lucruri, da, dar

Am oprit tot, în afară de spiralele Laura, încurajată de schimbarea intră într-o stare nouă, mai intensă şi Karina este acum o

monitorizez şi iluminatul.
psihedelice. scenariului, concentratã, având loc mai puţine încăierări între găştile de moaşe Jet şi Shark. De fapt, doar o ceartă, despre pornirea robinetului. Mărie este posesivă. Travaliul este definit de natură. Natura este aproape. Natura este în noi toţi. Laura este zeitatea lui principală care geme, strigă şi naşte, iar noi suntem personajele principale care privim fără să ştim în şinele nostru profund. Femeile sunt mult mai experimentate şi concurează pentru dominanţa matrimonială. Eu, masculul singuratic, inocent, caut prada, aştept şi servesc. Am fost eliberat de egocentrismul din orele trecute, în fostul spaţiu, şi acum simt ritmul dramei. Bătaia de dincolo de piele şi de voci se afirmă singură. Pulsul, viaţa, îşi caută dominaţia.

Laura se mişcă în apă, aprinsă ca un album de Hendrix. în patru labe din nou, împinge şi văd cum apar în apă trandafiri de sânge care înfloresc uşor în spatele ei. Asta mă entuziasmează, dar Mărie verifică dilataţîa Laurei şi spune că are doar cinci centimetri şi trebui să aibă zece înainte să împingă, altfel va suferi o hemoragie. Deşi pare ceva serios şi se vorbeşte mult despre grupa de sânge a Laurei şi, culmea, i se iau mostre, chiar şi în timpul contracţiilor, simt că acum vom fi bine. Bătaia se aude mai tare acum. Altceva este prezent.

Aici se vede puterea Măriei, siguranţa de

neclintit a unei veterane.

— Laura, când vrei să împingi, inhalezi gaz şi aer. Inhalezi şi expiri în acest tub. Nu împingi. Este foarte important să nu împingi. înţelegi?

Laura, dezbrăcată şi perfectă, înţelege. Probabil că este patru după-amiaza, iar contracţiile sunt mai frecvente, una venind chiar acum şi eu îi dau tubul cu gaz şi aer, ea inhalând adânc. O privesc cu invidie pe Laura în timp ce levitează. După prima lovitură, devine şi mai pioasă, inhibiţiile expirate, un sentiment de cufundare şi realizare de sine pe care sunt destul de invidios, alături de fiecare inhalare gratuită de gaz. „Aceste femei ştiu ce fac”, îmi zic, în timp ce îmi reiau datoria de infirmier.

Mărie, în special, este totemică în eficienţa ei. Aceste femei trăiesc în apropierea dramei, vieţii, naşterilor şi morţii. Avea calmul câmpului de luptă. Simt că iritarea pe care o am mereu în preajma incompetenţei dispare. Intră şi iese din cameră întruna şi din când în când se aud femei ţipând şi bebeluşi plângând, dar, oricât de dramatic ar fi, totul rămâne pe planul doi faţă de evenimentele centrale din scenariul nostru privat şi personal.

Laura se răsuceşte în apă şi în strigăte, confundându-se una cu alta, natura fiind în toate. Divinitatea stă în conectare.

După o oră sau două de „nu împinge”, Laura

o întreabă pe Mărie:

— Când pot împinge?

— Când simţi că nu mai poţi. Când nu poţi să nu împingi.

— Cred că acum simt că nu mai pot.

Urmăresc această scenă cocoţat pe marginea piscinei, ţinând gazul şi oxigenul, aruncând din când în când apă pe forma strălucitoare a Laurei.

— Poţi se simţi în interiorul tău? întreabă Mărie. Pune
un deget în tine şi spune-mi ce simţi.

— Nu ajung prea adânc, spune ea.

— E ceva acolo.

Apoi Mărie, cu un zâmbet subtil, perfect şi abia perceptibil, întreabă:

— Ceva solid, cu păr?

Ciudat că, în ciuda contextului, Laura chiar nu pară să facă legătura acestei prezenţe cu un cap.

— Da, spune ea. Pot băga doar degetul acolo, şi ne arată prima articulaţie a degetului arătător, imediat după unghie.

— Laura, zice Mărie încet, dar cu un fel de înţelepciune complet nouă, dar oarecum familiară, acum poţi să împingi.

Are loc o contracţie la momentul potrivit, iar Laura împinge şi rage. Ţipă şi se strâmbă. în mod uimitor, nu înjură, dar foloseşte cuvintele de blestem ale lui Enid Blyton,

precum „Drăcie!” şi „Doamne!”, şi un plânset melodic şi frumos, precum un cântec de sirenă, stând în apă, strigând din cauza unei dureri primare cu armonie, în armonie cu ea, cu sunetele şi cu naşterea. Mărie şi Karina au lăsat deoparte diferenţele tribale minore dintre ele şi s-au alăturat armoniei. Se mişcă în jurul ei, sprijinindu-i poziţia şi ghidând-o. Parcă sunt la un meci de fotbal spiritual şi primar.

Nu mă abţin deloc precum Laura şi oscilez între „LA NAIBA! Haide, Laura!” şi lungul şi profundul „Aum”.

Laura vrea să stea în altă poziţie. Contracţiile, loviturile, la naiba, loviturile, sunt aproape constante acum, se agită în piscină, în patru labe, pe spate, apoi, în sfârşit, pe vine, precum o broască pe vârfuri, cu călcâiele în sus, genunchii în afară, iar noi ne benoclăm la ochi şi la antebraţe. Laura se scufundă cu totul în ea însăşi, de parcă era în căutarea unei priviri fizice, şi se cufundă intenţionat. Piscina este ridicată,

iar eu pot vedea perfect vaginul Laurei şi ochii mei oscilează între privirea ei şi adevăratul punct focal al acţiunii, iar în acest moment, moaşele sunt precum antrenorii care stau în colţuri în timpul luptei din ring, dându-se la o parte, ştiind că instruirea şi strategia au luat sfârşit, de acum lucrând doar natura.

Pot vedea creştetul capului, rotund şi apărând din vaginul nedeschis încă. Laura reuşeşte cumva să fie complet primitivă şi bine-crescută în acelaşi timp, găsind o voce pe care nu o mai auzisem până atunci, dar fără să înjure. în timpul climaxului vertiginos, apare o îndoială.

—Nu pot să fac asta, îi spune lui Mărie, care îi răspunde din nou cu un zâmbet abia perceptibil.

—Laura, nimeni din istoria umanităţii nu a putut să nu nască după ce a ajuns în acest moment.

Cu această promisiune gnostică primită, Laura urlă mai tare.

Este intens şi apare o deschizătură, prevestită de o dâră de sânge, precum o trâmbiţă silenţioasă, şi pot vedea capul. O circumferinţă mică, o revelaţie de mărimea unei monede a vârfului capului. Cum de este totul surprinzător? Cum de este aşa de uimitor? Adică pentru asta suntem aici, de ce este atât de uimitor? Mai multe lovituri, mai multe răgete, mai multe înjurături din filmele cu acordul părinţilor. Vaginul se deschide şi pot vedea mai mult din cap acum, sunt implicat, precum un jucător ajuns foarte târziu, precum un penalti din minutul optzeci şi nouă din Upton Park, de parcă ar fi un meci pe viaţă şi pe moarte.

Apoi, cu braţele blocate, după o altă împingere, apare jumătate din capul unei

fiinţe umane. Este ceva dincolo de spectaculos, pentru că, adesea, spectacolul este lipsit de esenţă. încă o împingere, mai multe strigăte, acum de la amândoi, eu acoperindu-mi ochii şi meditând, Laura ţipând, un strigăt animalic, dătător de viaţă. Apare un instrument de măsurat pulsul, capul este aproape ieşit, inima bebeluşului a început să bată mai încet, ni se aruncă nişte priviri, dar suntem liniştiri.

— Este ceva normal, spune Mărie, apoi încă o împingere şi iese tot capul, pentru moment, doar capul.

Natura. Această privelişte extraordinară şi vie, această ciudăţenie, un cap ivindu-se sub apă, atât de straniu, dar natural, şi apoi o ultimă împingere, un ţipăt, momente îngheţate şi tăcere. Corpul iese şi se mişcă, dar nu independent, ci cu mângâierea apei. Odată am aruncat în toaletă un peştişor auriu şi m-am întristat de vivacitatea oferită de apă. în apă, peştele se mişca cu o eleganţă perfectă, o înviere acvatică momentană.

Bebeluşul este mişcat doar de puterea apei. Bebeluşul arată ca sculptura unui bebeluş, o păpuşă, un bebeluş cu efecte speciale, un model, mişcarea fiind oferită doar de apă. Totul este atât de tăcut şi de liniştit. Eu şi Laura ne aplecăm şi o luăm din apă.

— Este fată, iese şi cordonul şi se încurcă.

Apoi, în braţele mamei, cu o siguranţă

extremă şi neaşteptată, parcă atinsă de degetul creator, deschide ochii şi este posedată de viaţa care emană din ea. De parcă a văzut dincolo de perdea în timp ce se mişcă din umbra vieţii, în viată. Cât de diferită este carnea neînsufleţită pentru o fiinţă vie. Am privit cum viaţa o cuprinde şi în momentul în care s-a deşteptat, când i sa activat conştiinţa, am simtit că o viată nouă mă cuprinde.

Am auzit taţi spunând „Nu am ştiut niciodată că am o astfel de iubire în mine”, dar eu am ştiut mereu, doar că nu am ştiut ce să fac cu ea. Când am văzut-o, mi- am dat seama. O cunoşteam şi ştiam ce am de făcut.

J > >

Am urcat în piscină. Laura vorbeşte cu fiica ei:

— Salut. Sunt mama ta. Sunt mama ta şi te-ai descurcat

i

foarte de bine.

Ea nu plânge, însă noi, da. Nu suspinăm şi nu plângem, doar că lacrimile ne curg de parcă ne sunt stoarse de pe faţă de o nouă înălţime a lucrurilor.

Concluzie

> Pro misiunile de la pasul 12 mi se păreau absurde, aproape sarcastice. Prea sentimental, prea drăguţ. Iartă- mi evanghelismul, dar simt că am fost salvat şi că şi tu poţi Fi. M ai mult decât o sărăcie materială, am Fost sărac cu spiritul.

Mai mult, şi majoritatea persoanelor care mă cunosc vor garanta pentru asta, am fost şi sunt un fel de individualist suprem, hotărât să merg pe drumul meu, scriindu-mi propria religie cu degetele de la picioare, în cazul meu, respingerea autorităţii şi a instituţiilor este atât de adânc înrădăcinată, încât aş fi în stare să refuz până şi îndrumarea primită din bunăvoinţă. Când am început să urmez acest program, eram îngropat cu totul în înţelepciunea fragilă a propriei mentalităţi. Nu puteam trăi clipa şi nu cunoşteam liniştea. Eram un fanatic fără să-mi dau seama, crezând că aş fi eliberat, înnobilat şi absolvit dacă aş deveni un star de cinema sau un amant prolific. Acum înţeleg că aveam această credinţă, pentru că îmi imaginam că aş deveni altă persoană, dacă eram star de cinema sau un crai; nu aş mai fi fost eu. în ciuda narcisismului meu, exagerat şi nesănătos, nu-mi plăcea deloc de mine.

Ceea ce a început prin a fi o oportunitate de a mă elibera de cele mai evidente probleme exterioare ale mele, dependenţele chimice, s-a transformat, cu foarte puţină autoritate din partea mea, într-o explorare totală a

persoanei mele şi ce înseamnă pentru mine să fiu o fiinţă umană în această lume. Sunt mentorul
mult′or bărbaţi, le ascult indulgenţele nebuneşti şi comportamentul deplasat. în general, îmi spun: „Uau, nu eşti la fel de nebun ca mine.” Nu încerc să mă î
poziţionez, în mod pervers, pe un podium la jocurile
olimpice pentru idioţi, ci mă mir, efectiv, de eficacitatea acestui program. Sunt ca o persoană care obişnuia să fie grasă, care stă în vechii ei pantaloni uriaşi, cu degetele mari în sus şi suplă, neputând să creadă că acea schimbare a avut loc. Nu sunt arhitectul catedralei mele personale în care locuiesc acum cu recunoştinţă. Aceasta era deja acolo, doar că eu dormeam afară, tremurând, ştiind cu siguranţă că eu eram cel care avea să-mi salveze lumea. Ei bine, nu aşa au decurs lucrurile. Mi-a fost oferită în mod gratuit o tehnică ce a indus o schimbare fizică ce a funcţionat şi
?)
încă mai funcţionează. în primul rând, m-a scăpat de droguri şi de alcool, apoi mi-a oferit o modalitate de a fi o persoană mai bună.

Dacă obiectivul tău este să găseşti pacea perfectă, cred că aceasta poate fi obţinută doar când luminile sunt stinse. Probabil că libertatea se află în moarte. Dar dacă vrei o modalitate de a exista în această lume alături de impulsurile şi cerinţele culturii

noastre, atunci acest program îţi va face viaţa în primul rând uşor de gestionat şi apoi frumoasă.

Astăzi m-am trezit şi nu m-am uitat la telefon, iar când gândurile mele violente au început să vină în marş către mine, le-am interceptat la poartă, cedând controlul: „îţi înmânez această zi, arată-mi cum să fiu de folos lumii.”

Stau în Lake District, în casa unui prieten. Este frumos aici. Este destul de intens, cerul este aproape de pământ, iar ploaia cade de pe faţa zilei. Am o iubită alături de care împărtăşesc liniştea şi comunicarea uşoară. în cameră se află fiica noastră, care se trezeşte râzând. Meditez şi stabilesc intenţiile pentru această zi.

Presupun că nu trebuie să fiu surprins dacă îţi spui „Pentru unii, viaţa este bună” în loc de „Cum s-a întâmplat asta?”, pentru că tu ai mers pe drumul tău şi nu-l cunoşti pe al meu şi niciun pas din el nu a indicat că voi ajunge la această destinaţie. Când faceam conversaţie de complezenţă, în casa unde se vindeau droguri, îmi era aşa de teamă că nu voi mai cunoaşte niciodată libertatea. Când mă aruncam iar şi iar Ia picioarele străinilor, de parcă ar fi fost un fel de altar, nu am ştiut că, într-o zi, rugăciunea mea distorsionată va fi auzită şi voi fi eliberat. Şi, dacă pentru mine a fost posibil, de ce nu ar fi şi pentru tine?

Am ieşit din casă alături de copoiul nostru, cum faceam cu acel câine pe care-l avea tata când eram mic sau cu ciobănescul german al fostei mele iubite, doar că de data asta sunt liber să iubesc acest câine, ştiind că, deşi este muritor, este al nostru şi nu îmi va fi luat, atât timp cât rămân credincios. Imaginea serenităţii este construită pe acest program şi nu există niciun secret îngrozitor care să o destituie. Am o viaţă normală. Nu joc pe ascuns la jocurile de noroc şi nici nu am o aventură. Sunt ceea ce par a fi în cadrul acestei plimbări, un membru al familiei. Bear fiind ceea ce este, neregularitatea înfăşurată în blană maronie, în curând alergând după oi, iar eu sunt acum un bărbat care urmăreşte un câine pe câmp, atent să nu-i strig numele în zadar, să nu atrag prea multă atenţie la neîndemânarea lui. Din fericire, oile nu au fost rănite. L-am legat pe Bear în lesă şi mergem înspre o cafenea de pe lacul Conison, The Bluebird Café. Bineînţeles că nu am bani la mine, aşa că întreb dacă putem plăti pentru cafele data viitoare, iar ei spun că este în regulă. Stăm afară, mulţumiţi, şi când vine
timpul să plecăm, începe să bată vântul, iar noi, în calitate de proaspeţi părinţi, aflaţi în perioada de probă, suntem deranjaţi când un grup de femei sportive se mută pentru a se aşeza la masa alăturată.

„După voi”, „Nu, după voi” şi tot aşa. Eu

sunt frustrat în secret pentru o secundă, pentru că vreau să merg la toaletă înainte să plecăm şi nu ştiu cum să fac – dacă iau câinele, probabil că va mânca micul dejun al cuiva sau va declanşa o alarmă de incendiu; dacă îl las cu familia, va deranja aceste sportive – dar, înainte de ami formula anxietatea, una dintre doamne se oferă bucuroasă să ţină câinele şi ia lesa atât de drăguţ, încât mă simt ameninţat şi în acelaşi timp îmi este amintit că lumea este plină de iubire care aşteaptă să se manifeste. Şi, zece minute şi opt sute de metri mai târziu, eu şi Laura mergem aplecaţi prin ploaie, copilul din pombebe se udă şi din nou dăm vina pe lume şi pe noi pentru că am permis să se întâmple asta, când femeia din cafenea, care probabil că avea în jur de cincizeci de ani, vine alergând şi strigând, fluturând copertina impermeabilă a rucsacului ei, insistând să o luăm şi să acoperim copilul. Stă în ploaie şi leagă această cagulă provizorie de bebeluşi în jurul fetei noastre. Numele ei este Irene şi nu suporta gândul ca noi să mergem prin ploaie, a spus ea.

Câţiva metri mai în fată, vremea fiind tot mizerabilă,))
ne oprim la un magazin de suvenire şi cerem numărul unui taxi. Tipul din magazin se prezintă ca fiind Brian, spune că ştie unde stăm, pentru că iubita lui lucrează la noi, la curăţenie, de fapt, o să o sune el şi ne

va duce ea acasă. Ce este cu lumea asta atât de plină de bunătate? Unde este lumea de la ştirile solemne de la

televizor? Oare lumea era Ia fel de graţioasă când eu blestemam şi înjuram? Erau şi atunci îngeri în jurul meu, care mă purtau pe braţe în ciuda agresivităţii mele? Hannah ajunge şi ne instalează veselă pe toţi în maşină, cu tot cu câinele nostru plin de apă, şi ne duce acasă cu aceeaşi seninătate şi gratie umană cu care acest program m-a scos din suferinţă şi mi-a dat această viaţă. „împărăţia Cerurilor este pe pământ, dar omul n-o vede."

„Pentru tine totul este bine", ai putea spune din nou şi nu te-aş învinovăţi.

Pentru mine totul este bine, dar nu a fost mereu aşa sau cel puţin eu nu mi-am dat seama. Mă simţeam îngrădit şi neajutorat, dar totul s-a schimbat. Am ajuns la această viaţă de parcă aşa a fost scris. De parcă o anumită forţă aştepta să o invit în viaţa mea, când eram eu pregătit, pregătit să renunţ la iluziile mele de suferinţă şi putere, potenţă şi ruşine.

Vechiul meu stil de viaţă a rămas în mine, precum o monedă teşită în buzunar, cu care mă joc din când în când. Precum un nebun, câteodată accept să mă întorc în trecutul aprins să smulg câte o plăcere arsă. Programul trebuie trăit complet, consultat de fiecare dată când mi se îndepărtează gândurile. Cum am devenit această persoană, aflată de partea cealaltă a

suferinţei mele? De partea cealaltă a vieţii mele?

Ştiu că acea viaţă este încă acolo, mă aşteaptă dacă aleg vreodată să mă întorc, dacă cred că a mai rămas ceva în cenuşă. Nici măcar experienţa de tată nu ar putea să mă ţină în acest prezent senin, dacă renunţ Ia programul meu. Nici măcar după revelaţia naşterii fiicei mele.

În chimie, când sunt amestecate două substanţe, dacă oricare dintre componente reacţionează, atunci sunt schimbate amândouă pentru totdeauna.

Acest program ne ajută să ne dăm seama din timp când facem tranziţia de la „mintea noastră raţională”, o perspectivă echilibrată şi conectată, Ia percepţia denaturată a bolii noastre.

Când ne dăm seama de asta, putem acţiona – putem merge la grupuri de sprijin, să contactăm un mentor, să lucrăm la paşi, să îi ajutăm pe ceilalţi –, putem face o alegere şi nu trebuie să aşteptăm să cădem în agonie pentru a reacţiona. Dacă îndeplinim cum trebuie pasul 1 şi acceptăm că avem o problemă şi fără un program, vom tinde mereu să ne îndreptăm către disconfort şi gândire bolnavă. Dacă acceptăm că avem nevoie să lucrăm la un program, decât să insistăm în mintea noastră că „nu este corect” şi „viaţa ar trebui să fie mai uşoară”, ne este amintit mereu de această gândire

defectuoasă că trebuie să fim activi în cadrul programului nostru sau în cadrul bolii noastre.

Mă refer la acest aspect al bolii folosind diverse denumiri: „plus de ego”, „demonul”, „o extra cantitate de nebunie”, „magie”, „muchia” – această componentă adiţională şi distructivă pe care o au adesea dependenţii pare să se afle exact lângă ego, iar cgo-ul o râvneşte. Problemele cu care mă confrunt sunt adesea induse de invocarea egocentrică a acestei energii magice „demonice”. Experienţa mea de la Hollywood s-a deteriorat şi a devenit dureroasă când am devenit egocentric. Deşi, superficial, era împlinirea unui vis. Experienţa mea cu politica şi activismul a devenit toxică atunci când simţul unui scop care m-a inspirat iniţial a fost, fără să-mi dau seama, preluat de egoism şi de impulsul egocentric. Această energie mercurială şi impersonală deţine o putere pe care o simt în corpul „meu” aşa că este uşor să individualizez, să-mi asum meritele în mod individual. Dar, de fapt, există ceva pentru care pot să-mi asum meritele în mod legitim? Nu mi-am acordat permisiunea de a vorbi sau de a scrie. Nu eu am inventat limba engleză, sau presa scrisă, sau camera de fotografiat, sau oricare alt lucru pe care s-a bazat succesul meu. De aceea trebuie să fiu recunoscător pentru succesul avut, şi niciodată mândru, pentru

că, pe scurt, eu nu am făcut nimic. Totul era deja acolo. Când în loc de a fi recunoscător, mă simt mândru, când în loc de binecuvântat mă simt cel ales, este un semn clar că mă îndrept spre un pericol mental.

Această energie, această putere mercurială şi impersonală, în conjuncţie cu ego-ul personal, conspiră cumva pentru a găsi un mijloc de exprimare distructiv. Probabil pentru că „şinele din umbră”, mintea inconştientă şi pre-lingvistică, recunoaşte faptul că ego-ul este o barieră între eul individual şi această putere măreaţă şi individuală, şi simte că trebuie să elimine această barieră, să o ardă, să dispară. Poate că acest impuls distructiv, pe care-l numim dependenţă sau tendinţă suicidară, în esenţă ştie că „eu” nu este „şinele”; că, de fapt, şinele trebuie să dispară, şinele trebuie să fie distrus pentru ca Şinele Măreţ să poată fi realizat, iar dacă nu există un protocol spiritual prin care să se întâmple asta, atunci trebuie să găsim o altă metodă, comportamentală sau chimică, pentru a ameliora şinele şi a primi o conectare de la acesta, pentru a ne elibera.
„Boala” în sine nu este rea. încearcă să ajungă undeva, încearcă să te ducă undeva, încearcă să te elibereze de iluzia vieţii individualizate, definite de ego.

Sunt conştient că am viata de acum doar datorită principiilor acestui program şi conectării mele cu o Putere Măreaţă, aşa

cum o înţeleg eu. Este cadrul prin care experimentez realitatea. Mi-a oferit un scop în viată, m-a eliberat de traumă şi de ruşine. Mi-a oferit sanctuarul pe care-l căutam în toţi profeţii falşi care îmi iluminau doar pentru un moment viaţa de dependent, apoi o pătau. Mi-a arătat că sexul, drogurile, faima şi banii nu sunt în stare să-mi aline jindul dintotdeauna, aşa cum nu o pot face nici pornografia sau biscuiţii. Dacă şi tu ai un jind şi simţi că nu te-ai încadrat niciodată în această lume, atunci ar trebui să-ţi oferi ţie şi acestui program o şansă, pentru că jindul este real şi încearcă să te aducă acasă.

Programul

Aici ai, din nou, exerciţiile cu întrebări, fără răspunsurile mele, pentru a te putea gândi la propriile întrebări.

Pasul 1: Viaţa ta este puţin cam distrusă?

1. Ce vreau să schimb?
2. Cu ce durere sau frică asociez schimbarea din acest domeniu?
3. Ce plăcere obţin dacă nu schimb nimic?
4. Ce mă va costa dacă nu schimb nimic?
5. Ce aş avea de câştigat dacă mă voi schimba?
6. Cum mi-a pus în pericol această problemă relaţiile cu persoanele importante?
7. Mi-am pierdut respectul/reputaţia din cauza acestei probleme?
8. Această problemă mi-a stricat fericirea în familie, acasă?
9. Problema aceasta mi-a provocat vreo boală?
10. Apelez la tipul de persoană care îmi permite să practic acest comportament sau la tovarăşii care mă plac aşa?
11. Care parte a problemei îi deranjează cel mai mult pe cei care ţin la mine?
12. La ce fel de abuz am fost supuşi eu şi ceilalţi din cauza acestei probleme?
13. Ce am făcut în trecut pentru a încerca să repar, să controlez sau să schimb acest aspect al vieţii mele?
14. Ce sentimente, emoţii şi situaţii am încercat să modific sau să controlez prin această problemă?
15. În acest moment, dacă acest aspect din viaţa mea este aşa de important, de ce nu m-am schimbat?
16. Sunt dispus să fac orice este nevoie pentru a schimba, vindeca sau

transforma asta?

Pasul 2: S-ar putea ca viaţa ta să nu fie distrusă f

1. Cred că trebuie să mă schimb? înseam s
2. Accept că schimbarea gândesc/simt/acţionez diferit?
3. Cunosc persoane care au făcut schimbări comparabile cu acestea şi care par de încredere?
4. Este probabil ca această schimbare să fie uşoară şi alimentată de idei pe care le am deja, tehnici pe care le folosesc deja şi sisteme de sprijin la care am deja acces?
5. Care este concepţia mea despre o Putere mai mare decât mine? Este natura?
6. Este conştiinţa dincolo de individ? Este puterea oamenilor uniţi în căutarea unui obiectiv nobil? Descrie concepţia ta despre o Putere mai mare decât tine.
7. Am îndoieli şi prejudecăţi despre spiritualitatea şi puterea unei noi perspective care ar trebui să- mi rezolve problemele? Care sunt acele îndoieli şi prejudecăţi?

Mantra

„Conştiinţă nelimitată, sursă a luminii şi a iubirii, te rog să îmi îndepărtezi îndoielile şi prejudecăţile şi să-mi oferi voinţa de a crede că tu poţi rezolva şi această problemă, aşa cum ai rezolvat şi altele până acum!”

1. Care este concepţia mea despre o

Putere Măreaţă? Descrie aici.

2. Pot acum accepta că există o putere mai mare decât mine care controlează acest cosmos?
3. Cunosc oameni care şi-au schimbat vieţile şi trăiesc conform unor principii spirituale, fiind conectări, fericiri şi adevărati?
4. Asa aş vrea să fiu?
5. Cunosc oameni care s-au implicat şi au folosit aceste tehnici pentru a induce o schimbare revoluţionară în felul lor de a trăi şi de a gândi şi care au găsit pace şi o direcţie nouă?
6. Asta vreau?
7. Pentru a repeta – aşa este viaţa mea acum? Sau mă chinui cu relaţiile mele? Cu emoţiile?
8. Duc lipsa unui scop în viaţă şi a motivaţiei?
9. Creez conflicte şi haos?
10. Chiar şi dincolo de comportamentul meu primar dependent (băutură/droguri/mâncare/sex/cheltuieli/ tehnologie), lucrurile sunt dificile?
11. Cad în depresie?
12. îmi este frică?
13. Ii ajut pe ceilalţi?
14. În alte aspecte ale vieţii mele am dat dovadă de atitudini care m-ar putea ajuta acum dacă le adaptez noilor nevoi? Cum ar fi, de exemplu, credinţa mea conform căreia mă pot face să mă simt mai bine prin intermediul drogurilor, sexului, tehnologiei, relaţiilor nepotrivite, locului de muncă sau al unei bucăţi de ciocolată?
15. Am venerat drogurile, telefonul, sexul

sau cumpărăturile?

16. Pot vedea acest impuls aplicat unor lucruri mai puţin laice, materialiste şi superficiale, care să motiveze o schimbare?
17. De fapt, această problemă pe care o am poate fi văzută şi ca direcţia greşită a unui impuls pozitiv, dacă mă uit la ea din alt punct de vedere, nu-i aşa?
18. M-aş putea conecta la această iubire din mine pe care câteodată o plasez pe direcţii greşite?
19. M-aş putea conecta la iubirea din exteriorul meu pe care o văd în ceilalţi?
20. M-aş putea conecta Ia această putere pe care o văd în alte domenii ale vieţii mele?

Mantra (reformulează în propriile cuvinte)

„Putere Divină, Adevăr Suprem, iubire interioară şi exterioară, ghidează-mă către un nou mod de viaţă. Ajută-mă să-mi îndepărtez vechile gânduri şi prejudicii pentru a fi deschis către o «Nouă cale». îi cer puterii creatoare din interiorul meu să mă ghideze către persoana care ar fi trebuit să fiu, să găsesc relaţii şi experienţe care să mă aducă mai aproape de acest Adevăr. „

Pasul 3: Iţi vei repara singur viaţa?

1. Mă simt nemulţumit, limitat, gol sau neliniştit în cadrul relaţiilor mele?
2. Sentimentele mele mă fac să iau (sau nu) decizii, să acţionez (sau nu) sau să spun (sau nu) lucruri pe care apoi le regret?
3. Sufăr de depresie, nefericire sau stimă

de sine scăzută?
4. Sufăr de anxietate, îndoială sau perfecţionism? îmi fac scenarii de viitor, apoi mă îngrijorez din cauza lor?
5. Devine clar pentru mine că planul meu nu funcţionează?
6. Este clar că am nevoie de un plan nou care să nu pornească din capul meu şi din pornirile mele, dacă vreau să-mi găsesc împlinirea?
7. Acest plan al meu este ca un virus mintal de – auto-obsesie. Pot să renunţ la el? Sunt deschis faţă de alt plan? Sunt deschis pentru a fi ghidat?

Suntem „prinşi” într-un mod de viaţă care nu funcţionează. Acestea sunt câteva categorii care ne vor ajuta să ne schimbăm perspectiva. De obicei, putem identifica sursa durerii şi a disconfortului spiritual în aceste zone.

1. Mândrie (ce cred eu că tu gândeşti despre mine)
2. Stimă de sine (ce cred eu despre mine)
3. Relaţii personale (scenariul pe care-l ofer altora)
4. Relaţii sexuale (ca mai sus, în legătură cu sexul)
5. Ambiţii (ce vreau de la viaţă, viziunea mea generală despre persoana mea „perfectă”)
6. Securitate (de ce am nevoie să supravieţuiesc)
7. Finanţe (bani şi cum îmi afectează aceştia sentimentele)

Este bine să ne reamintim de aceste

categorii când trecem la pasul 4.

Pasul 4: Notează toate lucrurile care îţi distrug viaţa
sau care ti-au distrus vreodată viata şi nu minţi, nu omite
r j f i [7]
nimic.

Foloseşte tabelul de pe pagina următoare.

1. Unde am Greşit?
2. Unde am acţionat într-un mod Egoist?
3. Când am fost Necinstit?
4. Când am fost Arivist?
5. Când mi-a fost Teamă?
6. De ce pot fi eu Acuzat?
7. De ce sunt eu de Vină?
8. Unde am Greşit?

Detest	Pentru că	îmi afectează	Rolul meu

Alege care dintre acestea Alege care dintre acestea

sunt relevante pentru coloana a treia:	**sunt relevante pentru coloana a patra:**
Mândria	Greşeli
Stima de sine	Egoism
Relaţiile personale	Nesinceritate
Relaţiile sexuale	Egocentrism
Ambiţiile	Frică
	Acuzaţii
	Vină

Pasul 5: F ii sincer şi spune-i cuiva de încredere cât de distrus eşti.

înainte de a începe acest pas, întreabă-te:

1.Am fost complet cinstit cu acest inventar?

2. Am fost clar în ceea ce priveşte motivele din spatele comportamentului meu?
3. Am ajuns la cel mai intim sine al meu şi i-am cerut să dezvăluie adevărul?
4. Sunt deschis fată de un adevăr nou?
5. Sunt dispus să-mi asum responsabilitatea completă pentru sentimentele, percepţiile şi comportamentele mele?
6. Sunt dispus să-mi dezvălui complet cea mai intimă şi ascunsă latură a mea altei persoane?

Persoana pe care o alegem trebuie să fi parcurs şi ea acest proces şi să nu aibă niciun interes în viaţa noastră în afară de dorinţa de a ne ajuta.

întreabă-te:

1. De ce parcurg pasul 5?
2. De ce fac asta cu persoana aleasă?
3. Care este funcţia pasului 5?

Pasul 6: Ei b ine, aşa am descoperit multe obiceiuri distrugătoare. Vrei să înceteze? Serios?

Cu fiecare defect identificat (din coloanele trei şi patru), ne întrebăm:

1. De ce fac asta? Cum mă ajută? (Ce îmi doresc sau ce vreau să evit?)
2. Ce se va întâmpla dacă nu mă schimb?
3. Cum mi s-ar îmbunătăţi viaţa, dacă aş fi dispus să mă schimb?
4. Vreau să scap de acest defect? Sunt

Intreabă
-te:

pregătit să renunţ la el?
5. Dacă răspunsul este „nu”, întreabă-te: cum am pierdut controlul asupra vieţii mele din cauza neputinţei de a schimba acest model de atitudine/gândire/comportament?

întreabă-te:

1. Sunt dispus să renunţ la viziunea mea egocentrică şi egoistă asupra lumii?
2. Sunt dispus să renunţ la planul meu?
3. Sunt dispus să nu mai dau vina pe alţii? Să renunţ la resentimente?
4. Sunt dispus să folosesc acest program ca pe noul meu plan de viaţă?
5. Sunt dispus să accept că există forţe mai mari decât mine în univers şi că în acest context motivele şi ideile mele sunt ridicole?

Pasul 7: Eşti dispus să trăieşti o viaţă nouă care nu este despre tine şi despre fostele tale probleme? Trebuie!

1. Ce vreau să schimb?
2. Voi schimba asta?
3. Mă dedic schimbării?

Pasul 8: Pregăteşte-te să le ceri iertare celor afectaţi de modul tău distructiv de a fi.

Revizuieşte pasul 4. Adaugă pe listă toate persoanele şi instituţiile cărora le-ai greşit. A patra coloană, secţiunea „Greşeli”, va fi, de asemenea, de ajutor.

Apoi, pentru fiecare element sau persoană de pe listă notează numele şi:

1. Ce ai făcut nociv
2. Ce altceva ar fi trebuit să faci
3. Cine a suferit drept rezultat şi cum

După ce ai completat lista şi ai răspuns la întrebările de mai sus, trebuie să te întrebi:

Sunt dispus să-mi cer iertare de la această persoană?

Pasul 9: Acum, cere-ţi iertare! Dacă nu cumva asta va înrăutăţi lucrurile.

f

întreabă-te:

1. Sunt dispus să mă schimb?
2. Sunt dispus să mă schimb în moduri de care să nu fiu conştient şi pe care să nu le controlez?
3. Sunt dispus să abordez fiecare rău de care sunt conştient?
4. 3 Sunt complet cinstit cu mentorul meu în ceea ce priveşte natura răului făcut?
5. Am pregătit temeinic fiecare revanşă cu mentorul meu?
6. Sunt dispus să duc Ia capăt toate revanşele folosind soluţii creative pentru persoanele pe care nu le pot întâlni?
7. împlinirea tuturor revanşelor este o prioritate în viata mea?
8. Mi-am împlinit revanşele? Le evit pe unele?

Intreabă
-te:

Pasul 10: Ai grijă la mentalităţi şi comportamente distructive şi recunoaşte-le când apar.

Pasul 10 (scris) poate fi completat zilnic folosind tabelul de la pasul 4.

Ia în considerare:

1. Mi-am luat angajamentul dezvoltării zilnice? Cum demonstrez asta?
2. Sunt pregătit să trăiesc o viaţă complet conştientă şi să fiu atent la abaterile inevitabile care vor urma?
3. Sunt dispus să răspund în faţa altei persoane atunci când sunt deranjat de ceva?
4. Pot să mă autocompătimesc şi să am încredere în conceptul meu de Putere Măreaţă?
5. Sunt dispus să-mi cer iertare oricând rănesc pe cineva?
6. încerc în mod conştient să trăiesc contrar impulsurilor defectuoase care mi-au guvernat viata în trecut?

Pasul 11: Rămâi conectat la noua ta perspectivă.

Intreabă-te:

1. Accept faptul că lumea materială şi mecanică, aşa cum percep eu, nu reprezintă realitatea obiectivă? (Există lucruri pe care nu le ştiu, pe care nimeni nu le ştie?)
2. Accept faptul că există un anumit aspect al conştiinţei mele care nu este guvernat de impulsurile primare biochimice şi biografice, sociale şi familiale inoculate? (Există ceva mai mult în mintea mea în afară de spălătura pe creier şi dorinţele instinctului animalic?)
3. Sunt dispus să trăiesc în voia acestui Sine Măreţ, acest Tărâm ulterior? (Vreau să fiu mai mult decât o încâlcitură de lăcomie, nevoi şi temeri?)

Creează-ţi propria incantaţie, propriul „cod de aliniere”, şi foloseste-o zilnic.

Exemplu: *Ştiu că nu voi fi fericit dacă îmi voi urma instinctul şi voinţa. Mă dedic canalizării iubirii, slujirii frumuseţii.*

Pasul 12: Priveşte viaţa într-un mod mai puţin egoist, fii drăguţ cu toată lumea şi ajută-i pe ceilalţi când poţi.

1. Ce te motivează acum? Vrei să obţii ceva?
   Prestigiu? Putere? Glorie?
2. Ai făcut ceva pentru altcineva astăzi? În mod special, fără a se „afla”?
3. Ai meditat şi te-ai conectat vreodată?
4. Ai cerut vreodată ajutorul altcuiva? Te-

Intreabă
-te:

ai rugat?

Ia în considerare:

1. Mi-am schimbat radical gândirea, sentimentele şi comportamentul?
2. Sunt dispus să-mi folosesc timpul pentru a ajuta persoanele întâlnite?
3. Cum pot să îi ajut pe ceilalţi?
4. Am o viaţă echilibrată prin care îi ajut pe ceilalţi, am grijă de mine, de relaţiile mele şi de locul de muncă?
5. Cum pot să devin mai bun?
6. Pun acest program mai presus de orice?
7. Transmit această viată nouă, această viată vindecată sau vechile mele idei, vechiul meu plan egoist?
8. Cer mereu să pot fi de ajutor altora?

Resurse

Notă asupra problemelor provocate de dependenţa severă

Pot mărturisi că cei 12 paşi funcţionează şi în cazul problemelor severe de dependenţă, iar dacă acesta este cazul tău, ar trebui să cauţi un grup de sprijin potrivit. Acum există sute de mişcări care includ cei 12 paşi cu tinte noi de fetişuri necunoscute: alcool, narcotice,
> > – pariuri, mâncare, sex, colecţionat.

O căutare online rapidă te va ajuta să găseşti resursa potrivită din zona ta. Uite de unde poţi începe:

Date de contact AA

Alcoolici Anonimi UK

www.alcoholics-anonymous.or.uk 0800 9177 650

Alcoolici Anonimi Australia

www.aa.org.au 1300 222 222

Alcoolici Anonimi Noua Zeelanda www.aa.org.nz 0800 229 6757

Alcoolici Anonimi Africa de Sud

www.aasouthafrica.org.za 0861 435 722

Date de contact NA

Narcotici Anonimi UK www.ukna.org 0300 999 1212

Narcotici Anonimi Australia

www.na.org.au 1300 652 820

Narcotici Anonimi Noua Zeelandă

www.nzna.org 0800 628 632

Narcotici Anonimi Africa de Sud www.na.org.za 083 900 69 62

Date de contact PA

Pariori Anonimi UK

www. gamblersanonymous.org. uk

Pariori Anonimi Australia

www.gaaustralia.org.au

Pariori Anonimi Noua Zeelandă

www. gamblinghelpline.co.nz

Pariori Anonimi Africa de Sud

www. gaso uthafrica. wordpress. corn

Date de contact DA CODA

Datornici Anonimi UK

www.debtorsanonymous.org.uk/ 0207 1177 533

Datornici Anonimi Australia & Noua Zeelandă

www.debtorsanonymous.asia

Co-dependenţii Anonimi UK

www.coda-uk.org

Co-dependenţi Anonimi Australia & Noua Zeelandă

www.ozcoda.webs.com

Co-dependenţi Anonimi Africa de Sud

www.codasouthafrica.co.za

Literatură
Date de contact
CODA

Există multe resurse, dar acestea sunt cărţile clasice despre cei 12 paşi:

Alcoolici Anonimi

- *Alcoholics Anonymous Big Book*
- *Twelve Steps and Twelve Traditions*
- *Daily Reflections: A Book of Reflections by A.A. Members for A. A. Members*

Narcotici Anonimi

- *It Works: How and Why*
- *Just for Today: Daily Meditations for Recovering Addicts*